ROCZNIK VI STYCZEŃ—MARZEC 1925 ZESZYT 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE

RED. NACZ.: PROF. E. PIASECKI, POZNAŃ, CHEŁMOŃSKIEGO 20, II.

KWARTALNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, POLSKIEGO ZWIĄZKU SOKOLEGO, KÓŁ LEKARZY SZKOLNYCH, SEKCYJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO T. N. S. W., ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO I INNYCH ZRZESZEŃ



„WYCHOWANIE FIZYCZNE“ (EDUCATION PHYSIQUE)

revue trimestrielle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin de l'Institut Supérieur d'Education Physique à l'Université de Poznań et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: Dr. E. Piasecki, professeur à l'Université de Poznań (Pologne), ul. Chełmońskiego 20, II.

Résumé français voir page 74



TREŚĆ NUMERU:

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Ofiary i subwencje na fundusz wydawniczy. Starostwo krajowe — Poznań 360 zł. Zjednoczenie Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej w Poznaniu subwencję w sumie 500 zł. w formie przedpłaty za rok 1925. Mj.-dr. Włodz. Missiuro 51 zł. — Poznań (nieprzyjęta remuneracja za wykłady). — Wydawnictwo składa niniejszem serdeczne podziękowanie; dalsze ofiary i subwencje jakoteż składki założycielskie (100 zł.) prosimy wpłacać na konto Pocztowej Kasy Oszczędności Nr. 200 822.

Sekretarjat Redakcji i Komitetu Wydawniczego: Poznań 3, Ogród Botaniczny, Studjum Wychowan a Fizycznego; tel. 66-21.

Administracja, ekspedycja i skład główny: Księgarnia św. Wojciecha, Poznań, pl. Wolności. — Książnica-Atlas, Warszawa, Nowy-Swiat 59.

Warunki przedpłaty: $^1/_2$ rocznie 5 zł., rocznie 10 zł.; jeden zeszyt 3 zł. Dla członków Sekcyj Wych. Fiz. T. N. S. W., studentów i kursistów w. f. 40% opustu (przy odbiorze najmniej 10 egz.). Prenumeratę należy wpłacać na konto P. K. O. Nr. 200032.

Składka założycielska 100 zł.; — **Ogłoszenia** według umowy.

Następny zeszyt wyjdzie **15 czerwca**; artykuły i notatki prosimy przysłać najpóźniej do **końca maja.**



ROCZNIK VI 1925

WYCHOWANIE FIZYCZNE

RED. NACZ.: PROF. E. PIASECKI, POZNAŃ, CHEŁMOŃSKIEGO 20, II.

KWARTALNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, POLSK. ZWIĄZKU SOKOLEGO, KÓŁ LEKARZY SZKOLNYCH, SEKCYJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO T. N. S. W., ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POLSKIEJ I INNYCH ZRZESZEŃ.



„WYCHOWANIE FIZYCZNE“ (EDUCATION PHYSIQUE)

revue trimestrielle consacrée à l'hygiène scolaire et à l'éducation physique, bulletin de l'Institut Supérieur d'Education Physique à l'Université de Poznań et de plusieurs Associations, rédacteur en chef: Dr. E. Piasecki, professeur à l'Université de Poznań (Pologne), ul. Chełmońskiego 20, II.

VI-e année — 1925

SPIS RZECZY
rocznika VI (1925) czasopisma „Wychowanie Fizyczne".

I. Artykuły oryginalne.

II. Wychowanie fizyczne zagranicą.

III. Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

IV. Oceny książek.

V. Streszczenia.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.

Rocznik VI Styczeń--marzec 1925 Zeszyt 1

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Czasopismo poświęcone higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Kół Lekarzy Szkolnych, Sekcyj Wych. Fiz. J. N. S. W., Związku Harcerstwa Polskiego i innych zrzeszeń.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki Poznań, Chełmońskiego 20, II. piętro.

Prof. Uniw. Eug. Piasecki.

Wychowanie fizyczne w Polsce przedrozbiorowej.*)

Nauka dzisiejsza nie ulega sugestji niektórych dawnych świadectw (zwłaszcza greckich), z których wyprowadzono wyobrażenie o jakiejś wyjątkowej łagodności Słowian. Badania nad językiem i staremi zabytkami kultury słowiańskiej pouczają nas, przeciwnie, o istnieniu u nich tradycyj, właściwych tylko plemionom wojowniczym. W najstarszym ze znanych języków słowiańskich, zamarłym już cerkiewnym (starobułgarskim), wyraz „trizna" oznacza tylko walkę, podczas gdy w późniejszych językach tej grupy przybiera znaczenie uczty na cześć zmarłego. Wniosek oczywisty, że w skład dawnych uroczystości pogrzebowych słowiańskich, jak u tylu innych narodów bitnych, wchodziły walki, igrzyska wojowników, podobne może do tych, jakie opiewa Homer u mogiły Patrokla. Wyraźne ślady tych

*) Część większej całości, która niebawem opuści prasę p. t. „Dzieje wychowania fizycznego" (Lwów, Ossolineum, I tom „Bibljoteki wych. fiz.").

igrzysk starożytnych widać też w zwyczaju, powszechnym u narodów słowiańskich w zaraniu ich dziejów, t. zw. sądów bożych (nie obcych już Homerowi), w postaci pojedynku na kije lub miecze, w którym, za sprawą bogów, ma zwyciężyć niewinny. Jeśli te plemiona długo ulegały w zmaganiach z Niemcami, przyczyną była bodaj nie wyższość ducha bojowego, lecz raczej uzbrojenia, wojskowej i państwowej organizacji wrogów, którą ci zawdzięczali wczesnemu zetknięciu z kulturą rzymską.

Druga właściwość, co do której zgodne są wszystkie najstarsze świadectwa obcych o naszych słowiańskich praojcach — to zamiłowanie do muzyki i tańca, zwanych w dawnym języku gędźbą i pląsami. Wspomniane zatem igrzyska bojowe, pląsy, gry i korowody z pieśniami (których obraz daje nam Kochanowski w „Sobótce") trzeba sobie wyobrazić jako wchodzące w skład uroczystości rodzinnych, plemiennych, czy religijnych, pogańskich Słowian. Mieli oni tedy swój świat ćwiczeń ciała, może nie mniej bogaty, jak u sąsiadów. Nie brakło im i innych środków kultury cielesnej. Już w pierwszem pojawieniu się na arenie dziejowej, w IX w., narody słowiańskie ukazują się jako rozmiłowane w częstem używaniu swych łaźni (nazwa rodzima, od „włażenia" do ciasnej izby, napełnionej parą z polanych wodą rozpalonych kamieni). Do Niemiec te urządzenia przechodzą dopiero w XIII w.

Z przyjęciem wiary chrześcijańskiej i wejściem do rodziny narodów cywilizowanych, Polacy zastosowują u siebie także zachodni podział na stany, a wraz z nim i wiele zwyczajów rycerskich. Nigdy jednak nie kopjują w zupełności ceremonjału rycerzy francuskich, przyjętego na całym Zachodzie, zachowując po części własne tradycje. To pewna, w każdym razie, że konieczność uprawiania ćwiczeń ciała, którą musimy uważać jako udowodnioną dla wszystkich stanów średniowiecza (z wyjątkiem części duchowieństwa klasztornego), chyba tylko w większym stopniu dotyczyła Polski. Bardziej pierwotne, niż w krajach o starszej kulturze, warunki bytu, zmuszały bezwątpienia naszych praojców do częstych łowów na grubego

zwierza i do bojów, a również do podtrzymywania, igrzyskami i ćwiczeniami, sprawności wojennej. Turnieje nasze nie były tak świetne, ani też tak krwawe, jak na Zachodzie. W wieku Odrodzenia przeszło rycerstwo polskie przeważnie do łagodniejszej ich postaci.

Artykuły marszałka wielkiego koronnego, z drugiej połowy XVI w., dają nam poznać przepisy gonitw, jakie odbyły się przy sposobności przenosin Jana Zamojskiego, w obecności króla Stefana Batorego, wielu znakomitych gości i tłumów ludu, w Warszawie. Rycerz stający w szranki, miał wystąpić bez ostrej broni, mogącej służyć do krwawego starcia; objeżdżał plac i stawał w jednym końcu, oczekując hasła. Sędziowie dawali je każdemu z osobna. Zawodnik, biegnąc w całym pędzie konia, usiłował trafić kopją w pierścień, wiszący na sznurze. Kto pierścień wdział na kopję, liczono mu 6, kto górą weń uderzył, miał 3, dołem 2, z boków 1. Zawodnicy powtarzali gonitwę kilkakrotnie, przyczem tracił wszystkie punkty, kto kopją sznur przeniósł, komu noga wypadła ze strzemienia, lub hełm spadł z głowy. Kto kopję złamał, lub ziemi nią dotknął, musiał opuścić szranki. Dla najzdolniejszych były trójstopniowe upominki. Tego rodzaju gonitwy do pierścieni, do głów tureckich etc., odbywały się i przed dworkami szlachty. Nieprędko też zupełnie zanikły średniowieczne gonitwy na ostre, piesze i konne. Dopiero za Sasów uprawiano już tylko „karuzele". Ostatni „karuzel" wydał, w Łazienkach, Stanisław Poniatowski przy odkryciu pomnika Sobieskiego (1780). Nadto uprawiano wyścigi konne. W XVI w. uważano stada buczackie za najlepsze; zasady treningu koni wyścigowych opisywano dokładnie już w XV w.

Że w średniowieczu kwitły też prostsze igrzyska, dowodzi świadectwo Górnickiego, który w stul. XVI pisze, że w jego czasach „u dworu nie do końca jeszcze zagasło" ciskanie kamieni, zawody w biegu, skoku i t. p. Również Kochanowski (Satyr, Fraszki) narzeka na zanik ćwiczeń ciała u możniejszej szlachty, gdzie dawniej „czystych zapaśników było, szermierzów, gońców, że aż wspomnieć miło". Przygana ta dotyczy

wszakże tylko magnatów. Ogół szlachecki po staremu nie lenił się do ćwiczeń rycerskich, zwłaszcza jazdy konnej i szermierki. W tej ostatniej (w następstwie wejścia w użycie w późniejszych stuleciach, krzywej szabli na wzór wschodni) wytworzyła się nawet swoista szkoła, której niestety dokładnie nie znamy. Gry ruchowe (zwłaszcza palant) kwitły też wśród młodzieży szlacheckiej XVIII w., mimo, że na dworach pańskich już na dwa stulecia przedtem zanikły (Górnicki).

Mieszczaństwo polskie (zrazu silnie przemieszane z niemieckimi przybyszami, osadzanymi na prawie magdeburskiem przez książąt polskich) nie pozostało w tyle za Zachodem co do ćwiczeń bojowych. Każdemu cechowi powierzono obronę jednej z bram miasta, lub baszt. Majstrowie i czeladnicy każdego z nich stanowili też oddział wojskowy, odbywający regularne ćwiczenia — we Lwowie od XV w. nawet w strzelaniu z armat. Bractwa strzeleckie zaczęto tu zakładać w XIV w. Turnieje w strzelaniu z łuku, później z kuszy, hakownic, rusznic i t. p., o nagrody, wyznaczone przez magistrat, odbywały się w bardzo częstych terminach, tak, że stanowiły regularną szkołę strzelecką. Po oktawie Bożego Ciała urządzano główny turniej (strzelanie królewskie), o zbicie drewnianego koguta, które dawało tytuł „króla kurkowego", a nadto uwolnienie od podatków, lub znaczną nagrodę w gotówce ze skarbu państwa. W uznaniu zasług tych bractw przy obronie miast, przyznawano im dochody z niektórych przedsiębiorstw miejskich. Bractwa utrzymują się po dziś dzień, zachowując wiele z dawnego ceremonjału. Także pospólstwo miejskie miało swoje igrzyska, choć mniej okazałe. Dokładniejszy ich opis daje nam dopiero Kitowicz z czasów saskich w postaci zawodów służby palestranckiej w palcaty (w grodach trybunalskich). Były to kije, używane także przez synów szlacheckich dla bezpieczniejszego wyuczenia się początków szermierki. Służba palestrancka ograniczała się do nich wobec zakazu noszenia broni. Rzecz odbywała się na rynku przed ratuszem. Zwycięsca turnieju otrzymywał tytuł marszałka koła, drugi wicemarszałka, dalsi instygatora i jego zastępcy, poczem wszyscy szli do dziel-

nicy żydowskiej, otrzymując traktament i podarki dla swych „dygnitarzy". Podobny zwyczaj był i w sądach ziemskich i grodzkich, choć bez traktamentów u żydów.

Kochanowski opiewa w „Sobótce" włościańskie korowody ze śpiewami, tańce („tam wdzięczne pląsy z ukłony, tam cenar, tam i goniony") i t. p., o czem już wzmiankowaliśmy z powodu starej, pogańskiej tradycji, kryjącej się w tych zabawach. Szlachta konserwatywna przez długie stulecia ganiła wkradające się skoczne tańce cudzoziemskie, dając pierwszeństwo pełnemu wdzięku, lecz nad miarę spokojnemu, chodzonemu tańcowi „polskiemu" (polonezowi). U ludu jednak było sporo żywych pląsów, które później opanowały i pańskie salony, a w czasie wojen szwedzkich zagnieździły się u narodów skandynawskich (pod nazwą p o l s k a n — taniec polski). Napotykamy też, tu i ówdzie, na ślady gier. Statut wiślicki (połowa XIV w.) dozwala na gry, które służą, aby „czas zeszedł dla rozrywki i ćwiczenia się": rozumiano tu chyba przedewszystkiem gry ruchowe. Powrócimy do nich jeszcze przy opisie życia szkolnego. Teraz nadmienimy, że (jak na podstawie analogji z innemi narodami możemy przypuszczać) znaczna część rozpowszechnionych dziś jeszcze wśród ludu gier, pochodzi z dawnych stuleci, tu i ówdzie zaś może nawet sięga czasów pogańskich.

Organizacja wojskowa w Polsce należała też do czynników, które niemało wspomagały ogólne zamiłowanie do ćwiczeń ciała. Obok drużyny nadwornej pierwszych Piastów, wcześnie występuje na widownię pospolite ruszenie szlachty i ludu, któremu Polska zawdzięcza szereg czynów wojennych pierwszorzędnych, od zjednoczenia za Łokietka po Grunwald. Instytucja ta zaczyna schodzić na plan drugi dopiero za Kazimierza Jagiellończyka, wypierana przez wojska zaciężne; lecz te, zawsze u nas nieliczne, w następnych stuleciach długo jeszcze potrzebują pomocy pospolitego ruszenia.

Przechodząc do p o l s k i e j l i t e r a t u r y w y c h o w a w c z e j tego okresu, zaczniemy od łacińskiej rozprawy, napisanej przez niewiadomego autora (prawdopodobnie huma-

nistę włoskiego na polskim dworze królewskim) imieniem królowej Elżbiety żony Kazimierza Jagiellończyka, p. t. „O wychowaniu królewicza", w pierwszych latach XVI w. Autor radzi, co do fizycznej strony wychowania, aby królewicza karmiła sama matka. Zaleca umiarkowanie w jadle i napoju, przywykanie do znoszenia głodu, chłodu, bezsenności, unikanie ospałości i rozkoszy. Ćwiczenia ciała: zapasy, bieg, skok, taniec, łowy, w młodocianym wieku władanie włócznią, robienie mieczem, sprawianie szyków bojowych, rzut oszczepem, machiny wojenne, łuk. Traktat ten nie zawiera szczegółów oryginalnych, powtarza jednak dość zręcznie zasady wychowawcze starożytnych, zwłaszcza Plutarcha. Rzecz ta nie wyszła w druku i prawdopodobnie nie wywarła szerszego wpływu.

Inny z humanistów włoskich działał na nas znacznie skuteczniej, choć w półtora stulecia z górą po napisaniu swego dzieła. Jest to Paolo Vergerio, którego słynna książka wyszła w przekładzie M. Kwiatkowskiego p. t. „Książeczki rozkoszne o poczciwem wychowaniu dziatek". Autor niemiecki Lorichius, mniej znany we własnej ojczyźnie, doczekał się w tymże czasie przekładu polskiego p. t. „O wychowaniu przełożonego". Powtarza on znane zasady starożytnych, także co do wychowania fizycznego. Natomiast dwaj autorowie polscy, piszący w XVI w. książki pedagogiczne (Gliczner i Marycki), pomijają prawie zupełnie naszą część wychowania.

Brak ten wynagradzają wszyscy prawie wybitni pisarze naszego Odrodzenia, zajmując się, w dziełach swych treści ogólniejszej, także kulturą fizyczną narodu. Mikołaj Rej, w „Żywocie człowieka poczciwego", powtarza ze starożytnymi i humanistami ich rozumne rady co do cielesnego wychowania od pierwszego dzieciństwa (między innemi, każe żywienie dziecka uzależnić od typu jego temperamentu), doroślejszym zaś chłopcom zaleca imać się ćwiczeń rycerskich (mając na oku, oczywiście, tylko szlachtę): „Potem gdy już też ona młodość podrastać będzie nie wadzi mu też poczedłszy (= poczytawszy)

sobie czego potrzeba, nauczyć się i konika osieść i jako sobie na nim poigrać, a jakoby też czasu potrzeby obrócić. A jeśliby mógł i drzeweczka (= kopja) znieść tedy i to nie wadzi z niem sobie poigrać, rękę uważać do pierścionka albo do czapeczki pomierzyć... Nie wadzi mu też potem się i poszyrmować i poskakać i na lutence pograć..." Niestety, Rej jest w tyle za swoim czasem co do uwzględnienia kultury umysłowej, chcąc swego wychowanka uczynić takim zgrubsza okrzesanym samoukiem, jakim był sam. Harmonji ducha i ciała zato pragnie Modrzewski, poświęcając, w swem dziele „O naprawie Rzeczypospolitej" osobną księgę szkolnictwu i pozatem rozpraszając w niem uwagi wychowawcze. Zaleca on m. i. „dzieciom nie bronić jazdy na koniu i pieszej prace"... Że Górnickiego „Dworzanin polski", idąc za swym pierwowzorem, dziełem Włocha Castiglione, zaleca swym rodakom, służącym po dworach, nie zaniedbywać wszelkiego rodzaju ćwiczeń ciała, tego można się z góry domyślać. „...Ja też chcę", mówi on między innemi, „aby mój dworzanin wygrał w tem, o co się pokusi przed wszystkiemi, i każdego żeby z osobna w tem pobił, w czem sobie dank przypisuje. A tak, iż Włoszy mają tę sławę, jakoby byli dobremi jeźdźcy, co się tycze kształtnego toczenia koniem, podług miary i czasu; k'temu też jakoby do quintany*), do pierścienia najlepiej biegać mieli — niechajże mój dworzanin w tem wszystkiem przed Włochy przodkuje. Dawamy też to Niemcom, iż w kolczy**) nikt lepiej nad nie, tak dużem siedzeniem, jako i fortelmi — niechajże dworzanin nie da w tem naprzód żadnemu Niemcowi. Nuż Węgrzy, którym to jest jako rzecz przyrodzona, za tarczą dobrze siedzieć i mężnie gonić, niechaj i w tem mój dworzanin Węgry przejdzie, tak śmiałem potkaniem, jako dobrem ugodzeniem"... Ale i król poetów złotego wieku, Kochanowski, zabiera głos w „Satyrze", napominając młódź szlachecką: „A już teraz przywykaj pracej i niewczasom, Abyś

---

*) Figura drewniana, która, niewłaściwie ugodzona, uderzała niezręcznego jeźdzca kijem.

**) Turniej.

się mógł sposobić ku trudniejszym czasom. Umiej łuk dobrze ciągnąć, bronią dobrze władać, Nieprzyjaciela sięgać, a sam siebie składać, Umiej rzekę przepłynąć, rów snadnie przeskoczyć, Konia prędko dosiadać i dobrze nim toczyć, Przyuczaj się gorącu i zimnemu niebu, Przestawaj, gdy woda może bydź ku chlebu".

Nie brak, w tym zgodnym chórze, i głosu lekarza. Wojciech Oczko, medyk nadworny Stefana Batorego, w dziele swem p. t. „Przymiot", poświęca obszerny ustęp ćwiczeniom cielesnym, podnosząc przedewszystkiem ich zalety zdrowotne i lecznicze, nie przemilczając wszakże i działania ich na umysł i charakter. W wywodach swych idzie głównie za Galenem, upraszczając tylko jego wskazówki. Oto jak kreśli korzyści ćwiczeń ciała: „Praca dobra i krew i dobre zdrowie zachowywa w ludziach: acz dobra krew z dobrych potraw, ale jeśli praca, a ciała ćwiczenie tego nie przystąpi, najwięcej karmiąc i tucząc ciało, najbardziej je rozetkasz, obciążysz, a do wrzodów rozmaitych skłonne uczynisz: patrz na zwierzęta i ptaki leśne, jako są daleko rączsze, mocniejsze, cudniejsze, nawet tłustsze i smakowi ludzkiemu przyjemniejsze niż w kojcu albo zagrodzie szczerą pszenicą wychowane, przez oną pracę, którą na swobodzie mają: bo ta praca zwykła im do jedzenia ochoty dodawać, lepiej trawić i w lepszą krew obrócić: w czym jeśli się rzeczom wszystkim od Boga stworzonym przypatrzysz, nic jedno w jakiejsi ustawicznej pracy nie ujrzysz... rola, odłogiem leżąc, nikczemnieje: woda, jeśli nie ciecze, wsmradza się: szaty mole jedzą: żelazo albo insze kruszce rdza gryzie: koń by snadź Arabski zepsieje: pies pola zależy: a cóż więcej człowiek, którego Bóg w nagości na pracę popuścił i nic mu, ani wielkiego, ani zacnego przez kłopotu dać nie chciał, trzeba, aby w ustawicznej pracej był; gdyż zdrowie i rozum przez pracy nabyty i zatrzymany trudno być ma". Co do doboru ćwiczeń, Oczko nie daje rad szczegółowych (widać brak mu w tej mierze doświadczenia) i poprzestaje na zalecaniu każdemu tego rodzaju pracy, do którego przywykł. Apel ten był tem bardziej na czasie, że skarżono się już dość powszechnie

na zniewieściałość i degenerację fizyczną młodzieży. Daje temu wyraz i Sejm, gdzie podkanclerzy koronny, Myszkowski, tak narzeka: „Młódź się zależała, a zbytki tak potargała, że, gdzie ich pospołu kilka albo kilkanaście będzie, ledwie się między nimi jeden prawie zdrowy obierze"...

Za Oczką poszedł w wieku następnym inny lekarz, profesor Uniwersytetu krakowskiego, Seb. Petrycy. Opatruje on swój przekład „Polityki" Arystotelesa obszernemi „Przydatkami", gdzie idąc za pisarzami starożytnymi, gorąco zaleca gry w piłkę, bieg, skok, procę i ciskanie kamieni, pływanie, przy każdem z tych ćwiczeń dodając jego działanie zdrowotne wychowawcze i zastosowanie w życiu: „Piłki granie też zdrowie mnoży, chyżość ciała czyni, ludzi czyni do obrotu sposobne, sił dodaje, umacnia nogi, ręce twierdzi, i snażność członków czyni. Pełności ciała umniejsza, wilkości gęste rozrzedza, której ci najwięcej mają używać, którzy na kamień stękają i bolom jego są podlegli. Zawód (= bieg do mety) też ćwiczy ciało, żołnierzom najwięcej potrzebny i zdrowiu, aby tym większym pędem przeciwko nieprzyjacielowi szli, aby przystojne miejsca, gdy tego potrzeba przyniesie, ubiegali przed nieprzyjacielem, aby do szpiegowania obrotni byli, co rychlej się wracali nazad, aby nieprzyjaciół uciekających dogonić łacno mogli. Skok także potrzebne ćwiczenie, przeskoczyć przekop, przerzucić się przez parkan, uskoczyć razu nieprzyjacielowi, w lot zaś natrzeć, uprzedzić go zanim się spostrzeże. Proce i kamienia ciskanie niemniej potrzebne, którego starzy ludzie wielce używali. Pływanie też jest sposób ćwiczenia ciała młodzi bardzo potrzebny, bo nieprzychodzi ludziom z natury jako inszym bestyom, ale z ćwiczenia. Takie ćwiczenie częstokroć od niebezpieczeństwa ludzi wybawia i do śmiałości serca dodaje. Ale i do zdrowia pływanie potrzebne, bo wszystko ciało w pływaniu pracę podejmuje, woda pływającego wyssie i gorącego ochłodzi. Nie bez przyczyny głupim tego zowią, który pływać nie umie, ani czytać". Profesor akademji wileńskiej, Olizarowski, w swej książce „O politycznej społeczności ludzkiej", daje też cały rozdział o wychowaniu, gdzie,

idąc też za Arystotelesem, obszerny ustęp poświęca kulturze cielesnej. Śladem myśli wychowawczej stulecia XVII jest wreszcie instrukcja J a k ó b a S o b i e c k i e g o, dana synom przy wyjeździe na studja zagranicę, a nie pomijająca spraw zdrowotnych.

Jak wygląda w tym okresie fizyczna strona s z k o l n i c t w a p o l s k i e g o? Niedola średniowiecznego żaka naszego nie jest z pewnością mniejsza, niż gdzieindziej w Europie. Uczono go też odrazu po łacinie, w pierwszych początkach tylko do pomocy używając języka ojczystego. Metoda pamięciowa, karność przy pomocy rózgi, obowiązywały i jego. Dokuczał mu przytem nieraz głód i chłód, mimo przyjętego zwyczaju chodzenia z garnuszkiem po prośbie, oraz przynoszenia z domu wiązek drzewa dla opalania szkoły. Nie tracił jednak fantazji, jak świadczą zapiski kronikarskie o jego burzliwie kończących się wycieczkach do klasztorów, o awanturach ulicznych, nieraz krwawych etc. Trudno się zresztą temu dziwić, gdy zważymy, że dla ubogich uczniów stwarzano fundacje celem zaopatrzenia ich w piwo, gwoli „lepszego odżywienia", w myśl ówczesnych poglądów.

Ale umiał też żak nasz nieraz i rozumnie zużytkować swój czas wolny dla ćwiczeń ciała, choć dowiadujemy się o tem znów dzięki wybrykowi. Album Uniwersytetu krakowskiego notuje w pierwszej połowie w. XV sprawę karną studentów, którzy pobili przedmieszczanina kijami, nazwanemi w łacińskim tekście „pylathiky". Jest to oczywiście spolszczona nazwa łacińska późniejszego palanta (*pilaticus*, od *pila*, piłka), który musiał mieć zdawna prawo obywatelstwa w polskich szkołach, skoro już w ustach ludu figurował jako „piłatyk". Że zresztą piłka była tolerowaną w szkole polskiej zabawą, podobnie jak zagranicą, widzimy i ze statutu, nadanego przez biskupa chełmińskiego tamtejszej akademji w temże stuleciu. Dozwala się tam wyraźnie gry w piłkę i kręgle, zakazując natomiast palcat, pływania, wiosłowania, a nawet kąpieli we Wiśle.

Te zakazy były coprawda wywołane jedynie obawą wypadków. Kąpiel w łaźni bowiem uważano za konieczną, a na-

sze grody średniowieczne posiadały cały szereg łaźni miejskich i prywatnych. Uniwersytet krakowski w ustawach wydziału filozoficznego z początku XV w., łaźnię uczniów wraz z profesorami uznaje za część składową ceremonjału egzaminacyjnego. We Lwowie powstaje, z początkiem XVI w., fundacja, dzięki której wszyscy uczniowie szkoły miejskiej, wraz z nauczycielem, mogli korzystać co tydzień z łaźni, pod warunkiem śpiewania w niej określonych pieśni nabożnych (już przedtem, co trzeci dzień, po trzydziestu uczniów korzystało z bezpłatnej kąpieli). W stulecie później, także *Collegium Lubranscianum* w Poznaniu uzyskuje podobną fundację.

Nie brakło też starań o ułatwienie leczenia ubogim uczniom, zapewniając im miejsce bezpłatne w szpitalach. Uniwersytet krakowski uzyskał nawet, dzięki ofiarności jednego ze swych profesorów, słynnego lekarza i filozofa, P i o t r a z P o z n a n i a, fundację, która dozwoliła od drugiej połowy w. XVI aż do końca XVIII, opłacać po dwóch lekarzy i leki dla ubogich studentów.

Wszystko to jednak nie zmienia faktu, że szkoła polska uległa mniejszym reformom, niż te nawet, z których korzystały szkoły zachodnie, tak, że wiek XVIII widział ją ciągle jeszcze pogrążoną w mroku średniowiecza. Upadek dawnej chwały Wszechnicy Jagiellońskiej, przejście reszty szkół przeważnie w ręce jednego zakonu Jezuitów, którzy nie czynili postępów metodycznych, może skutkiem braku godnego rywala, nie sprzyjały także rozwojowi edukacji fizycznej. Uczeń, jak za średniowiecza, rozwija swe siły dzięki własnym zdrowym popędom, nieraz wbrew zakazom przełożonych, używając rekreacyj i świąt na grę w palanta, na szermierkę (choćby palcatami), jazdę konną i t. p.

A w jakich warunkach nieraz przyszło mu pracować, za przykład służyć może opis gimnazjum Nowodworskiego w Krakowie: „W klasach dolnych... z przyczyny, iż się w nich z trudnością po kilkanaście uczniów mieścić mogło, prócz zwyczajnych ławek teraz używanych, które tylko po obu stronach katedry i przy ścianach były ustawione, na środku klasy wcale

ich nie było. Dla oszczędzenia bowiem miejsca, na ciągnących się wzdłuż klasy belkach leżały w poprzek grube płatwy, a to tak gęste, że uczniowie między niemi ledwie przecisnąć się mogli. Te płatwy do siedzenia służące, nisko były położone, tak, żeby siedzący nieco skurczony na kolanach mógł pisać"... Dalej dowiadujemy się, że ławki z pulpitami do pisania służyły tylko synom dygnitarzy i lepszej szlachty. Drobna szlachta i synowie zamożniejszych mieszczan siedzieli na ławkach bez pulpitów, cała zaś reszta dziatwy na owych „płatwach". Wyższe klasy były lepiej pomieszczone.

Wśród takich to stosunków, za najgorszych czasów saskich, zaczyna swe wielkie dzieło reformy pijar Stanisław Konarski. Przejęty ideami Locke'a i francuskich, oraz włoskich kolegjów rycerskich, pragnie przekształcić u nas przynajmniej warstwę magnacką, od której były całkowicie zależne losy państwa. Jego „Konwikt szlachecki" *(Collegium nobilium)* w Warszawie, założony w r. 1740, w bardzo znacznej mierze urzeczywistnił ten cel, stając się podwaliną wszelkich reform politycznych i społecznych w Polsce. Była to pierwsza szkoła w naszym kraju, która w swym regulaminie wyraźnie stawia wychowanie fizyczne na równi z innemi działami wychowania — pierwsza też, która konsekwentnie dążyła do wykonania tego programu. Konarski umiał uzyskać fundusze na okazały gmach, gdy zaś ten uległ pożarowi, odbudować go jeszcze wspanialej. Liczył się ze słabostkami magnackiemi i nie wszystkie zwalczał odrazu: jego panicze mieli nadmiar lokajów na usługi i powozy do wyjazdu. Lecz za tę cenę przeprowadzał ich edukację w myśl zasad Locke'a, ze względu na nasze stosunki tylko nieco złagodzonych. Nie pływają tedy jego uczniowie, lecz biorą kąpiel w wannach szkolnych. Zato wszyscy korzystają z lekcyj tańca, oraz z ćwiczeń „gimnastycznych" na rekreacjach, przepędzanych w obszernym ogrodzie, lub w salach na ten cel przeznaczonych. Wszyscy też biorą udział, dwa lub trzy razy na miesiąc, w wycieczkach za miasto. Uczniowie klas wyższych, nadto, pobierają lekcje szermierki i jazdy konnej. Inowacje te popiera K. wprowa-

dząjąc większe urozmaicenie planu nauczania i metodę mniej pamięciową, oraz mniej srogą karność. Nadewszystko jednak stawia wyższy, szlachetny cel całej edukacji, ucząc kochać Ojczyznę i służyć jej.

Reforma Konarskiego przeszła najpierw do innych szkół pijarskich, nie ominęła jednak nawet kolegjów jezuickich, które, coprawda, dość płytko je pojęły, wprowadzając jak najwięcej francuskich tańców i szermierki, zapraszając na popis po francusku i t. p. A i między pytaniami teoretycznemi egzaminów u nich zdarzają się już takie: „O cyrkulacji krwi, jakim się sposobem staje, i co jest sen lub czucie?" Najważniejszym jej wszakże skutkiem było zapłodnienie umysłów nowemi ideami, które zrodziły szerszą reformę dla następnej generacji, wykonaną przeważnie przez wychowanków *Collegium nobilium.*

Król Stanisław August, już w pierwszych latach swego panowania założył pierwszą w Polsce świecką szkołę średnią, pod nazwą Szkoły rycerskiej, w której kontynuowano (pod komendą Adama Czartoryskiego) piękne tradycje Konarskiego. Uczniowie nie byli zobowiązani do poświęcenia się zawodowi wojskowemu. Wychowywano ich jednak w duchu prawdziwie rycerskim, i oczywiście, nie zaniedbywano ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza wojskowych.

Jeśli szkoła Konarskiego zjawiła się w lat 40 po swym pierwowzorze zachodnim, Komisja Edukacji Narodowej (1773—1794), przeciwnie, wyprzedza swą epokę. Jest to pierwsze w świecie ministerjum oświecenia, zarządzające całem szkolnictwem rozległego kraju, w duchu, dodajmy odrazu, najlepszych myślicieli Zachodu, których idee tu doczekały się po raz pierwszy urzeczywistnienia na szeroką skalę. Co więcej, nie było przedtem (ani, zdaje się, potem) władzy, którąby umiała do podwładnych swych stale przemawiać nie suchemi przepisami i rozkazami, lecz objaśnieniami, pełnemi siły przekonania i zapału.

Sprawa wychowania fizycznego została odrazu ujęta w swej całości, bez zapomnienia o żadnym z jej ważniejszych warunków. A więc, starano się wpoić już nauczycielstwu

szkół początkowych (zwanych nadal parafjalnemi) jego ważną rolę w dziele uświadamiania higjenicznego mas ludowych. W tym celu skorzystano z wydania siedmiokrotnego (przez Pijarów) przekładu jednej z najlepszych francuskich książeczek popularnych o ochronie zdrowia (Tissot, „Rady dla pospólstwa względem zdrowia jego"), nadto zaś dano nauczycielowi szczegółową instrukcję, jak ma tę propagandę higjeny prowadzić, nietylko wśród dzieci, lecz i ich rodziców, ucząc zasad zdrowego mieszkania, przewietrzania, czystości, odpowiedniego żywienia etc. Niemniej przepisano, jak sam budynek, urządzenie i utrzymanie szkoły ma w tej mierze świecić przykładem, pociągając zarazem ucznia swym miłym wyglądem, jak należy się starać o nastrój wesoły dziatwy, jak karę cielesną ograniczyć do minimum. Dalej, już tu polecono mu jak największą bezpośredniość metod nauczania (n. p. elementarz, wyprzedzający późniejsze reformy na Zachodzie nauczaniem pisma przed czytaniem, w arytmetyce liczenie przedmiotów rzeczywistych, przy geometrji — wymiary pól i ogrodów), wprowadzono pouczające roboty pod gołem niebem, zabawy ruchowe, obroty żołnierskie, a nawet zalecono pływanie i jazdę konną.

Szkoły średnie („Wydziałowe i podwydziałowe") nie potrzebowały rozszerzania tego planu, zakrojonego, jak widzieliśmy, bardzo śmiało. Tu zato bywały lepsze gwarancje jego przeprowadzenia. Dla uczniów postarano się nawet o specjalny podręcznik higjeny dra Czempińskiego, który niestety, jak się zdaje, nie ukazał się w druku (może wskutek zwyczaju podległego Komisji Towarzystwa Ksiąg Elementarnych, zbyt długiego obradowania nad każdą książką), wszędzie zaś zobowiązano nauczyciela fizyki do wykładów, w klasie piątej, nauki o zachowaniu zdrowia, wraz z wypisami do tego łacińskiemi. Przypomnijmy, że dziś, we wskrzeszonej Polsce, cofnęliśmy się pod tym względem i szkoły średnie nie mają obowiązkowego nauczania higjeny.....

Dołożono też starań, aby rozciągnąć kontrolę nad higjeną domową ucznia. Na przełożonych (prefektów) włożono obo-

wiązek częstego nawiedzania mieszkań uczniów, prowadząc w ten sposób zwierzchni nadzór nad „dyrektorami" (wychowawcami), którzy mieli codzienną pieczą otoczyć „pokarm, wygody, wstrzemięźliwość i ochędóstwo" uczniów, baczyć by izba codzień była przewietrzana i t. p. O przypadkach zachorowań miał dyrektor zaraz donosić prefektowi, który naradzał się z profesorami nad sposobem zapobieżenia epidemjom. Były też projekty ustanowienia przy każdej szkole cyrulika (lekarzy w Polsce ówczesnej było za mało), lecz ich nie urzeczywistniono, prawdopodobnie z braku funduszów.

Wreszcie wprowadzono, po raz pierwszy od czasów Sparty, obowiązkowe codzienne ćwiczenia cielesne młodzi szkolnej całego państwa. Oto są własne słowa Komisji w tej materji: „Rektor, prorektor z prefektem i nauczycielami uczyni ułożenie, które dyrektorom podane będzie, aby każdego dnia szkolnego, czasy wyznaczone były na rozrywkę dla dzieci, a zwłaszcza po obiedzie i wieczorem, wyraźnie stanowiąc, aby codzień, ile możności na wolnem powietrzu zabawiały się, a kiedy tego pora nie dozwoli, różne ćwiczenia i rozrywki odbywały się w domach i takowe ułożenie wiadome przez profesora lub prefekta być powinno uczniom. Podczas rekreacji i wakacji, ćwiczenia sił, gry, rozrywki, cały czas zabierać powinny, miarkując wszystko roztropnością, przez wzgląd okoliczności wieku, równych lub nierównych sił dzieci, zdrowia, przeszłego wychowania, etc. Takowe zaś ćwiczenia do mocy, szykowności, zręczności i szybkości ciała, do męstwa i odwagi pomagające najprzyzwoitsze zdają się te: gra w piłkę z ubieganiem się i żywem obracaniem, palon, czyli gra w dużą piłkę, ciskanie zręczne kamieni na wodę, gonitwy do pewnego kresu, wyprzedzanie się na wzgórki i przykre miejsca, potykanie się w palcaty, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych, i tym podobne. Za godne szlacheckiej młodzi poczytać się powinny ćwiczenia takowe, które obrotów żołnierskich w ciągnieniu, szykowaniu, dobywaniu jakiego miejsca naśladują, nic bardziej do wpojenia męstwa, mocy

duszy, szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa nie pomoże, jako takowa młodzi zaprawa"...

Z pośród mianowanych przez Sejm członków Komisji, należy uważać za inicjatorów tych zasad i przepisów przedewszystkiem Franciszka Bielińskiego i Ignacego Potockiego. Z poza komisarzy, położył największe zasługi eks-jezuita Grzegorz Piramowicz, powołany przez Potockiego do pomocy, potem zaś mianowany sekretarzem naszej instytucji, oraz pijar Antoni Popławski, którego projekt był podstawą prac Komisji. Prosty i jasny styl, właściwy przepisom wydanym, daje częstokroć poznać pióro Piramowicza, ostatecznego redaktora lwiej ich części, jego zatem przywykliśmy uważać za pierwszego higjenistę wychowawczego w Polsce. Mężowie ci doznawali zresztą poparcia także ze strony najlepszych pisarzy epoki. I tak, Ignacy Krasicki, w swych dwóch romansach dydaktycznych, „Doświadczyńskim" i „Podstolim", porusza raz po razu sprawy wychowawcze, przeważnie w duchu podobnym, jak działacze Komisji. Stanisław Staszic bardzo energicznie akcentuje (w „Uwagach nad życiem J. Zamojskiego") potrzebę „lekcyj ćwiczeń ciała", uważając je za ważniejsze od innych nauk, wyjąwszy naukę moralną. Radzi je zaś, jako gorący patrjota, prowadzić przedewszystkiem w kierunku wojskowym.

Komisję wyposażono naogół w dostateczną egzekutywę, nadewszystko zaś w środki finansowe do spełnienia wielkiego przedsięwzięcia, w postaci olbrzymich funduszów po rozwiązanym przez papieża zakonie jezuickim. Największą trudność do zwalczenia stanowił (obok ciemnoty znacznej części szlachty) brak odpowiednio licznego i przygotowanego do przeprowadzenia reform ciała nauczycielskiego. Musiano się w znacznej mierze posługiwać eks-jezuitami, którzy rzadko potrafili zrozumieć potrzebę nowego kierunku i umieli nim kroczyć. Tu i ówdzie nawet spotykano się z biernym oporem, lub, co gorsza, z zakładaniem tajnych szkół, dla kontynuowania starych metod. Uczyniono wszystko, co było można, dla stworzenia nowych zastępów świeckich nauczycieli, w czem współzawo-

dniczą ze sobą Uniwersytet krakowski, zreformowany przez Kołłątaja, oraz seminarja nauczycielskie nowo założone. Ćwiczenia cielesne prowadzili, jak wszędzie zresztą wówczas, młodsi i chętniejsi z nauczycieli, bez specjalnych kwalifikacyj. Musztrę wojskową tylko powierzano często podoficerom, za osobnem wynagrodzeniem z kasy Komisji.

Mimo te nad wyraz trudne warunki, zapał i rozumna konsekwencja grona światłych mężów, odniosły triumf. Raporty wizytatorów generalnych, objeżdżających kraj cały, jak również wizytatorów wydziałowych, zwiedzających szkoły poszczególnych okręgów, stwierdziły zgodnie, że w znacznej części polskiego szkolnictwa powiał inny duch, nauczanie szło nowym trybem, a z niem razem nie zapomniano i o fizycznym rozwoju dziatwy, zaprawiając ją do gier ruchowych i formując bataljony szkolne. Dwadzieścia lat rozumnego wychowania zadecydowało może o samem nawet istnieniu Polski. Ze szkół Komisji średnich i wyższych wyszli działacze narodowi późniejszych pokoleń, z parafjalnych zaś — kosynierzy Kościuszkowscy.

Literatura.

St. Kot. Historja wychowania. Kraków 1924.

A. Brückner. Wierzenia religijne i stosunki rodzinne (Początki kult. słow., Encyklopedja Polska) Kraków 1912. — K. Kadlec. O sądownictwie Słowian (tamże). — W. A. Maciejewski. Polska. Petersb. i Warszawa 1842. — Z. Gloger. Księga rzeczy polskich. Kraków 1896. — Ł. Gołębiowski. Gry i zabawy. Warszawa 1831. — J. Ptaśnik. Miasta w Polsce. Lwów (Wiedza współcz. t. II.). — Wł. Łoziński. Życie polskie w dawnych wiekach wyd. 6 Lwów 1921. — J. Korzon. Dzieje wojen i wojskowości w Polsce (3 t.), 1912. — W. Hupert. Historja wojenna polska, wyd. 2. Lwów 1921. — M. Kukiel. Zarys historji wojskowości w Polsce. Warszawa 1922.

Helisabeta Poloniae Regina... De Institutione, regii pueri (rękop.). — P. P. Vergerius. Książeczki rozkoszne o poczciwem wychowaniu dziatek, tłum. Marc. Kwiatkowski. 1564. — R. Lorichius. O wychowaniu przełożonego. Tłum. Koszucki 1558. — M. Rej. Żywot człowieka poczciwego. 1567. — J. Kochanowski. Sobótka. Satyr. Fraszki. — Ł. Górnicki. Dworzanin. 1566. — A. F. Modrzewski. O poprawie Rzeczypospolitej.

1551. — W. Oczko. Przymiot (wyd. Tow. Lek. Warszawa 1881). — S. Petrycy. Przydatki do Polityki Arystotolesowej. 1618. — A. Olizarowski. De politica hominum societate. 1651.

J. Łukaszewicz. Historja szkół w Koronie i W. Ks. Lit. Poznań 1849—51, 4 t. — A. Karbowiak. Dzieje wychowania i szkół w Polsce w wiekach średnich, t. I. Petersb. 1898, t. II. ibid. 1903. t. III. Lwów 1924. — Dr. J. Lachs. Lekarz szkolny przy Uniwersytecie Jagiellońskim, Kraków 1903.

A. Karbowiak. Wychowanie Fizyczne Komisji Edukacji Narodowej. Lwów, „Muzeum", 1902. — T. Wierzbowski. Komisja Edukacji Narodowej. Warszawa 1911. — Raporty Wizytatorów Kom. Ed. Nar. rękop.) w Archiwum Państwowem. — Dr. A. Maciesza. Dr. Czenpiński (Epoka wielkiej reformy) Lwów 1923. — I. Krasicki. Mik. Doświadczyńskiego przypadki. — Pan Podstoli. — St. Staszic. Uwagi nad życiem J. Zamojskiego.

Wychowanie fizyczne zagranicą.

Wojskowy instytut wychowania fizycznego w Brukseli*)

(Organizacja kontroli naukowej wychowania fizycznego i sportów).

Początki zdumiewającego rozwoju wychowania fizycznego w Belgji datują się od 1902 r., od chwili reorganizacji dotychczasowej metody w Instytucie wychowania fizycznego Armji, bezpośrednio w związku z działalnością jednego z najwybitniejszych przedstawicieli racjonalnego kształcenia fizycznego — generała Lefébure'a. W 1898 r. — Lefébure, jako komendant ówczesnej Normalnej Szkoły Gimnastyki i Szermierki, został wysłany przez rząd do Szwecji, celem zaznajomienia się z tamtejszą metodą wobec niedostateczności i poważnych niedomagań współczesnego kształcenia fizycznego, tak armji, jak i całego społeczeństwa.

Te braki i zupełna rozbieżność dotychczasowych środków wychowawczych z prawami biologicznemi natury ludzkiej podkreślone zostały w raporcie, który w roku 1900-ym Lefébure przedłożył rządowi, wskazując na niezaprzeczalną wyższość

*) Odczytano na posiedzeniu Seminarjum wych. fiz. Uniwersytetu Pozn. Część większej całości, która ma niebawem wyjść drukiem p. t.: „Boisko sportowe a laboratorjum fizjologiczne" (zagadnienia naukowej kontroli w wychowaniu fizycznem).

pod tym względem metody szwedzkiej, oraz zaproponował wprowadzenie jej podstaw do Belgji.

W 1903 r. dokonano w Normalnej Szkole Gimnastyki i Szermierki pierwszych prób porównania wyników metody starej i zreformowanej, przyczem ujawniła się przewaga tej ostatniej. W następnym roku rozkazem Ministra Wojny wprowadzono nową metodę do armji oraz w tym samym roku, wobec konieczności głębszych studjów, ustanowiono w szkole typ kursów długich.

Pod wpływem szerzącego się ruchu i zainteresowania się nową metodą, w r. 1905 powstaje w Brukseli Wyższy Instytut Wychowania Fizycznego, celem dwuletniego kształcenia sił nauczycielskich tak męskich, jak i żeńskich, i wreszcie w 1908 r. przy Uniwersytecie w Gandawie zostaje założony Wyższy Instytut Wychowania Fizycznego oraz pierwsza w Europie katedra teorji tego przedmiotu.

Ten szybki i szczęśliwy rozwój racjonalnego wychowania fizycznego w Belgji tłumaczy się nadzwyczajnie wysokim poziomem świadomości i zrozumienia konieczności tego kierunku.

Przekonano się, że wszelki postęp i zdobycie cywilizacji ludzkiej nie mogą iść w parze z zaniedbaniem kultury cielesnej, coraz bardziej wzrastające przeładowanie intelektualne powinno postępować równolegle ze zbliżaniem się ku rozważaniu zagadnienia kultury ciała w prawdziwem tego słowa znaczeniu. Nadzwyczajny rozwój przemysłu fabrycznego, obostrzające się warunki pracy zawodowej — wyłoniły szereg zagadnień higjeny socjalnej w związku ze skonstatowaniem obniżenia cech morfologicznych społeczeństwa.

Do wychowania fizycznego zwrócono się jako do środka, wszechstronnie zabezpieczającego przed ujemnemi wpływami hipercywilizacji, na tory której wstąpiła ludzkość.

Prace szeregu wybitnych działaczy, ciągły kontakt ze Skandynawją, skąd sprowadzono znakomitych profesorów — wszystko to wpłynęło na utrwalenie świadomości, iż wychowanie fizyczne tylko wtedy podniesie wydajność maszyny ludzkiej, o ile oparte będzie na dokładnem poznaniu praw fizjologicznych, normujących właściwości życia.

Wychowanie fizyczne odpowiednio pokierowane, jako jeden z najważniejszych czynników życia narodu, z punktu widzenia higjeny społecznej, może stać się momentem, wpływającym na rozwój organizmu ludzkiego.

Tylko wyrobienie nieugiętej woli, skonsolidowanego wysiłku psychofizycznego pozwoliło narodowi belgijskiemu nie

upaść na duchu w katastrofalnych momentach wojny. Belgja wyszła zwycięsko z tej ciężkiej próby, lecz nie spoczęła na laurach, śpiesznie przystępując do uzdrowienia wycieńczonego walką narodu. Podniesienie kultury cielesnej stało się jednem z głównych haseł tej pracy.

Wojsko, jako ważny ośrodek wychowawczy, przez który przewija się najlepsza część społeczeństwa, przyjęło udział w tej odbudowie narodu.

Że wojsko może być twórczym elementem w podniesieniu jakości społeczeństwa, świadczą niezbite dane, oparte na ścisłych spostrzeżeniach. Statystyki belgijskie wykazują wyraźnie powiększenie po demobilizacji prawie wszystkich wymiarów antropometrycznych, cechujących dobitnie obraz morfologiczny człowieka. Stwierdzono u żołnierzy belgijskich po ukończeniu służby wojskowej zwiększenie wzrostu przeciętnie o 5 mm., ciężaru ciała o 2 kg., obwodu klatki piersiowej o 2—3 cm. oraz zmniejszenie wskaźnika zmienności tych wymiarów: świadczy to o podniesieniu ogólnego poziomu ludności oraz ujednostajnieniu z punktu widzenia morfologicznego. Moglibyśmy przytoczyć analogiczne przykłady, nie wglądając w statystyki zagraniczne.

Wojskowy Instytut wychowania fizycznego w Brukseli jest właśnie tym ośrodkiem, przygotowującym naród do przyszłych niespodzianek walki życiowej.

Warunki położenia, pomieszczeń i dysponowania niezbędnym terenem w belgijskim Instytucie wychowania fizycznego są odmienne niż w Joinville[1]). Nie widzimy tu ani ogromnych przestrzeni, pokrytych murawą i drzewami, nie mamy dobroczynnego wpływu pobliskiego lasu i rzeki; Instytut belgijski rozlokowany jest w Brukseli na niezbyt odległym od centrum przedmieściu, w otoczeniu gmachów, wśród gwaru i ruchu wielkiego miasta. Również pod względem pomieszczeń jest nieco gorzej, aniżeli w Joinville, gdyż Instytut rozporządza pewną częścią budynków koszarowych, zajętych przez oddziały garnizonu Brukseli.

Przedwojenne koszary za ciasne są dla formacyj tam rozmieszczonych, co rzuca się w oczy na każdym kroku, podczas zwiedzania tych doskonałych gmachów.

Niezupełnie odpowiednie warunki pracy Instytutu, spowodowane położeniem śród koszar, w dość ciasnych, niewyodrębnionych ubikacjach, tłumaczą się tem, że Belgja po wojnie

---

[1]) Analogiczny Instytut francuski (pod Paryżem).

nie może narazie pozwolić sobie na założenie osobnych gmachów, odpowiednio oddalonych od miasta.

Praca Instytutu, prócz naukowych badań w dziedzinie wychowania fizycznego, polega na kształceniu instruktorów-oficerów i podoficerów, wyrabiając z nich jednostki zdolne do pracy samodzielnej w formacjach wojskowych, oraz szerzenia propagandy co do konieczności doskonalenia cielesnego. Tacy instruktorzy opuszczają Instytut po rocznym kursie.

Dwuletnie kursy obejmują już znacznie szerszy zakres specjalnych studjów, co daje absolwentom tych kursów bardziej podstawowe wyrobienie pedagogiczne, przy większej inicjatywie na samodzielnych później stanowiskach.

Prócz tego, Instytut prowadzi 3-letnie kursy szermiercze, których zadaniem jest wyrobienie instruktorów szermierki dla poszczególnych oddziałów. Projektowane jest po stworzeniu takiej kadry szermierczej redukowanie trzyletnich kursów do dwuletnich w ten sposób, by przeznaczani drogą selekcji kandydaci na te kursy przechodzili pod fachowem kierwonictwem odpowiednie roczne przygotowanie w swych oddziałach.

Personel instytutu, wraz z jego komendantem Pułk. Notermanem na czele, jest znacznie skromniejszy od Szkoły w Joinville.

Dwóch lekarzy dzieli swe czynności w ten sposób, że jeden jest kierownikiem pracowni doświadczalnej instytutu, drugi zaś jest wykładowcą przedmiotów podstawowych (anatomja, fizjologja i higjena).

Metoda szkoły, tak, jak i w całej Belgji, oparta na zasadach systemu Linga, dąży do jaknajwyższej wszechstronnej sprawności organizmu, idąc w kierunku praw biologicznych natury ludzkiej. Uwzględniane są prócz tego nieco odrębne zadania, któremi nacechowane jest wychowanie wojskowe.

Wszechstronna sprawność fizyczna idzie w kierunku wyrobienia zdolności do walki — bezpośredniego zadania siły zbrojnej. Jakkolwiek rozwijająca się potężna technika oraz niespodzianki jej w przyszłej wojnie posiadają swoje olbrzymie znaczenie, decydującym jednak momentem pozostaną krótkotrwałe chwile starcia i walki wręcz. O rezultacie tych starć decydować będzie kompleks psychofizycznych czynników, stanowiących razem zdolność do takiej walki.

Na dział ten zwrócono szczególną uwagę, co można było wnioskować z zademonstrowanej podczas naszego zwiedzania Instytutu lekcji walki na bagnety w połączeniu z walką wręcz. Ćwiczenia te są najlepszą próbą sprawności fizycznej i psychicznej jednostki ludzkiej.

Co do postawienia działu naukowego, daje się zauważyć ścisłe współdziałanie pracowni doświadczalnej ze stroną praktyczną metody wychowawczej. To znaczy, że wszystkie spostrzeżenia i obserwacje nad odmianami oddziaływań ruchu na organizm znajdują swoje zastosowanie w odpowiednich modyfikacjach, celem doskonalenia metody kształcenia.

Laboratorjum Instytutu jest wobec tego poważnym ośrodkiem naukowym, dążącym przez głębokie studja podstaw fizjologicznych wychowania fizycznego do jego postępu w kierunku jaknajlepszego dostosowania do organizmu ludzkiego, odpowiednio do wymagań chwili obecnej.

Kierownik pracowni doświadczalnej, Dr. A. Govaerts, jeszcze młody człowiek, dzięki poważnej specjalizacji w higjenie społecznej i eugenice, oraz fizjologji wychowania fizycznego, zaczyna zyskiwać sobie pewną popularność szeregiem opublikowanych spostrzeżeń. Studja swe w tej dziedzinie Dr. Govaerts pogłębił podczas swej naukowej podróży do Ameryki, gdzie miał możność zapoznania się z najnowszemi zdobyczami rozwijającej się nauki udoskonalenia maszyny ludzkiej.

Dzięki utrzymaniu kontaktu z amerykańską szkołą, laboratorjum Instytutu operuje najnowszemi metodami badań i kontroli naukowej w tej dziedzinie.

Pracownia doświadczalna ulokowana dość ciasno, zajmując wszystkiego jedną dużą salę. Znajdujemy tu razem laboratorjum fizjologiczne, chemiczne, oraz gabinet kierownika. Wobec braku miejsca i szaf, cały szereg przyrządów umieszczono prowizorycznie na stołach.

Pod względem instalacji środków eksperymentalnych, nie możemy postawić pracowni Instytutu poniżej urządzeń w Joinville. Zaznaczymy tu, że Joinville posiada szereg przyrządów, mało używanych przy obecnym stanie nauki, a zatem rzeczy muzealnych, które służyć mogą chyba celem uprzytomnienia przebiegu myśli przewodniej i metodyki prac w tej dziedzinie. Instytut w Brukseli natomiast zaopatrzony jest w najnowszą aparaturę.

Praca bieżąca laboratorjum polega, podobnie jak i w Joinville, na badaniu i określaniu zdolności funkcjonalnych materjału ludzkiego, dostarczanego na kursy.

Oczywiście, że materjał ten jest o wiele ciekawszy, aniżeli w Joinville, gdyż znajduje się na obserwacji od 1—3-ch lat. Spostrzeżenia, w rezultacie danych biometrycznych i szeregu eksperymentów, nabierają wobec tego większej powagi, dając mniej miejsca przypadkowi i teorji prawdopodobieństwa.

Dana jest możność stopniowego śledzenia wzrastających modyfikacyj czynnościowych i utrwalenia ich w organizmie, pod wpływem dłuższego działania czynników psychofizycznych.

Frekwentanci kursów przechodzą przez skrupulatne badanie przed przyjęciem na kurs, oraz co 3—4 miesiące podczas trwania kursu. Perjodyczne badania łączą się z próbą sprawności cielesnej, składającą się z 7-miu ćwiczeń: biegu na 100 m., biegu na 1500 m., skoku wzwyż, skoku w dal, wspinania, skoku przez kozła i pływania.

Dane morfologiczne i funkcjonalne każdego osobnika, odnotowywane są na karcie osobistej, która składa się z dwóch osobnych arkuszy; jeden obejmuje pomiary biometryczne i część fizjologiczną, drugi zawiera dane badania lekarskiego.

Przy badaniu lekarskiem, które odbywa się na wstępie, zwraca się specjalną uwagę na określenie stopnia zdolności do wysiłku. Część biometryczna rozpoczyna się szczegółowem badaniem płuc i serca; dalej idzie badanie antropometryczne i wreszcie ostatnią część karty zajmuje próba dynamiki osobnika na boisku.

O ile moglibyśmy zarzucić karcie osobistej, przyjętej w Joinville, brak niektórych koniecznych rubryk, celem zaokrąglenia badania lekarskiego i biometrycznego, o tyle mając w rękach wypełnioną kartę Instytutu belgijskiego, otrzymujemy dokładny obraz morfologiczny i funkcjonalny osobnika.

Kryterjum zdolności do wysiłku fizycznego opiera się na stwierdzeniu trzech następujących danych: 1) silnej konstytucji, 2) dostatecznego oddychania, 3) wytrzymałego serca i zrównoważonego obiegu krwi.

Ocena konstytucji wraz z określeniem jej typu, oparta jest głównie na badaniu morfologicznem (patrz niżej).

Wśród znacznie rozszerzonego **badania narządów oddechowych** widzimy kilka punktów, koniecznych dla całokształtu badania.

Badanie czynności oddechowej polega przedewszystkiem na określeniu stanu aparatu kostnego i stawowego klatki piersiowej, dalej stwierdza się przewodnictwo dróg oddechowych, siłę mięśni wdechowych i wydechowych oraz zdolność oddechową krwi.

Do głównych metod tego badania należy notowanie wymiaru pojemności życiowej płuc za pomocą spirometru.

Dalej notowana jest częstość oddechu, która bezwzględnie może dać pewne wskazówki o stanie tej czynności; również badana jest wysokość ciśnienia w drogach oddechowych, tak

przy wdechu, jak i wydechu, przy pomocy specjalnego manometru, t. zw. pneumatometru Pachona. Dane te dostarczają nam, prócz tego, pewnych wskazówek co do stanu mięśni oddechowych, których wyższa sprawność wpływa na wzrost ciśnienia w drogach oddechowych. Podobne doświadczenie dokonywa się z pneumatometrem typu Waldenburga, przedstawiającym prostą rurę, w kształcie litery U, wypełnioną rtęcią i połączoną na jednem ramienu z gumową rurką, zakończoną ustnikiem.

Wielkość oddechu (w litr. na sek.), stanowiąca o stanie funkcjonalnym aparatu oddechowego oraz dająca możność stwierdzenia uchyleń w przewodnictwie nosowem, określa się przy pomocy maski manometrycznej Pecha.

W warunkach normalnych maksymalna objętość oddechowa, tak przy wdechu jak i przy wydechu, powinna wynosić przeciętnie 1750 cm^3. na sek. W stanach patologicznych najmniejsze zaburzenia aparatu oddechowego zmniejszają wartość objętości oddechowej podczas jednej lub obu faz oddechowych.

Przy stwierdzaniu elastyczności klatki piersiowej (różnica pomiędzy maksymalnym wdechem a wydechem), uwzględnia się, prócz poziomu podstawy wyrostka mieczykowatego, również obwód pachowy i sutkowy, a to celem ustalenia typu akcji mechanicznej klatki piersiowej t. zn. ekskursji jej różnych odcinków.

Ostatnią wreszcie rubrykę egzaminu aparatu oddechowego stanowi próba Flacka, której poświęcimy kilka słów.

Próba ta oparta jest na doświadczeniach Sebrasés'a, który pierwszy obserwował maksymalną długość dowolnego wstrzymania oddychania w związku z badaniem aparatu oddechowego.

Mackenzie stwierdza zmniejszenie zdolności wstrzymania oddechu w przebiegu stanów chorobowych serca, przyczem w miarę polepszania stanu tego organu, zdolność ta się zwiększa.

Mając podczas wojny za zadanie selekcję kandydatów pilotów do szkoły lotniczej, Martin Flack rozwinął tę metodę badania, zwracając na nią specjalną uwagę: próba jego polega na wykonaniu forsownego wdechu i wstrzymaniu oddychania przez możliwie najdłuższy czas. W ten sposób Flack stwierdzał niezdolność do lotnictwa osobników, którzy nie byli w stanie wytrzymać tego bezdechu więcej, aniżeli 45 sek. Inni badacze stosując tę próbę, przyszli do wniosku, że jednostka, która nie jest w stanie wstrzymać oddychania więcej, niż 15 do 20 sek., nie może być zakwalifikowana do awiacji. Szereg spo-

strzeżeń, a między innemi obserwacje Ch. Acharda i I. Bineta nad zjawiskami dowolnego wstrzymania oddechu przekonały, że doświadczenie to daje różne wyniki, zależne od badanych osób. U osobników normalnych wstrzymanie oddechu waha się przeciętnie od 40—50 sek., w wyjątkowych wypadkach liczba ta wzrasta do 100 i więcej sek. Leżąca pozycja ciała wpływa na zwiększenie tej liczby, zaś poprzedzające próbę ćwiczenia cielesne powodują szybkie obniżenie tego wskaźnika.

Schorzenia aparatu oddechowego wpływają na znaczne zmniejszenie czasu dowolnego bezdechu. U osób z przewlekłym katarem oskrzeli, rozedmą płuc, u żołnierzy po przebytem zatruciu gazem, czas bezdechu wynosi przeciętnie 21 sek. Chorzy na gruźlicę płuc, nawet w początkach choroby, wstrzymują oddech na krótki przeciąg czasu, przeciętnie 14 sek. Stany patologiczne serca również modyfikują ten czas, a mianowicie przy schorzeniu dobrze kompensowanem opisywana próba daje 34 sek., przy asystolji serca (osłabieniu skurczów) skutkiem wyczerpania siły skurczu przedsionka lewego *(adynamia musculi cordis)* czas ten obniża się do 19 sek. Castagne i Paillard podają wyniki tej próby w pewnych wypadkach do 5 sek. i niżej; w miarę powrotu mięśnia sercowego do normy, krzywa okresu bezdechu wznosi się.

Naogół stwierdzono, że przy wszystkich zaburzeniach czynności oddechowej, czy to wobec schorzenia płuc, czy osłabienia funkcji serca, czas dowolnego bezdechu zmniejsza się, zależnie od stopnia niedomagań wskazanych narządów. Badanie narządów oddechowych kończy się określeniem odsetka zawartości hemoglobiny we krwi i, o ile możliwe, obliczeniem ilości ciałek czerwonych krwi.

Wśród punktów **badania czynności serca,** widzimy w karcie Instytutu określenie maksymalnego i minimalnego ciśnienia krwi. Używany najwięcej jest w tym celu oscillometr Pachona. Dalej bada się reakcję serca na żądany wysiłek mięśniowy, obserwując zmiany rytmu, napięcia oraz częstości tętna, jak również czas powrotu do normy. Wykonywana przy tem praca mięśniowa polega zwykle na 20 przysiadach gimnastycznych. Doświadczenie to stanowi t. zw. dynamiczną próbę Martineta; powinno ono dawać obraz normalnej reakcji mięśnia sercowego, o ile przyśpieszenie tętna nie wzrasta więcej, aniżeli o 16—20 uderzeń, oraz nie obserwuje się podniesienia ciśnienia minimalnego krwi ponad 1 cm. rtęci. Powrót do normy następuje zwykle w ciągu 3 min.

Jakkolwiek próba ta daje możność do powstawania cza-

sem wywodów błędnych, posiada ona niewątpliwie pewne znaczenie diagnostyczne wśród prymitywnych metod, stosowanych przy masowych badaniach.

W wypadkach, wymagających ścisłych obserwacyj czynności krążenia w związku ze studjami nad zjawiskami wpływów stosowanych ćwiczeń na organizm, posługuje się precyzyjnemi metodami rejestracji ciśnienia krwi i tętna w postaci krzywych. Przy pomocy oscillometru Pachona, połączonego z zapisującym bębenkiem Marey'a, oraz przez stosowanie poligrafu (Boulitte'a) otrzymywano graficznie przedstawione, najmniejsze wahania zjawisk systemu krążenia.

Badanie morfologiczne polega na ustaleniu siły i typu konstytucji osób, zamierzających rozpocząć trening. Daje to możność stwierdzenia wartości życiowej poszczególnego osobnika, jak również wyjaśnia nam wiele co do sposobu oddziaływania jego organizmu na pewne zabiegi wychowania fizycznego. Typy konstytucji określa się według klasyfikacji C. Sigauda i Mac Auliffe'a *(Typus respiratorius, t. muscularis, t. digestivus i t. cerebralis)*. Znaczenie tego badania, jako uzupełnienia badania klinicznego, jest ważne i z tego względu, że, jak wiadomo, pewne ruchy i ćwiczenia mogą być więcej odpowiednie dla tego albo innego typu; w ten sposób np. typ oddechowy jest specjalnie zdolny do wysiłków fizycznych trwałych, gdy natomiast typ mięśniowy ma skłonność do wykonywania ćwiczeń siłowych. Zwrócenie uwagi na te wrodzone dyspozycje, oraz należyte operowanie niemi odgrywa niezmiernie ważną rolę w skierowaniu kształcenia psychomotorycznego ku wszechstronności.

Na początku badania morfologicznego w dalszym ciągu dokonywa się pomiarów czaszki i twarzy, mierząc wymiar przednio-tylny i poprzeczny głowy, oraz odnotowując wszystkie znamiona zwyrodnienia, albo oparte na funkcji gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Szczególnie ważnem jest badanie nosa i ust, których pewne uchylenia od normalnego ukształtowania powodują często zboczenia w rozwoju układu mięśniowego.

W dalej idącem badaniu szyi i klatki piersiowej stwierdza się ich elastyczność w związku z układem kostnym i stawowym: obserwuje się przytem formę klatki piersiowej, wpływającą w znacznej mierze na rozwój płuc i normalne funkcjonowanie serca.

Wzrost ciała notuje się w pozycji stojącej; następnie pobiera się długość ciała od poziomu podeszew do wcięcia jarzmowego mostka, oraz od tego samego poziomu do pępka,

i wreszcie wysokość tułowia od poziomu siedzenia do szczytu głowy. Ciężar ciała bierze się zwykle nago.

Prócz obwodu klatki piersiowej, pobieranego na wysokości podstawy wyrostka mieczykowatego, notowane są średnice przednio-tylne i poprzeczne, z których szczególnie ciekawym elementem jest średnica przednio-tylna, znajdująca się w pewnym związku z pojemnością życiową płuc, t. zn. że wysokie liczby tego wymiaru zwykle odpowiadają mniejszej pojemności życiowej płuc.

Tak obwody, jak i średnice brane są w okresie maksymalnego wdechu i wydechu, przyczem specjalnie obserwuje się różnice w cm. pomiędzy temi fazami oddechowemi; wymiary te mogą dostarczyć pewnych wskazówek co do sposobu przeprowadzenia treningu.

Następnie mierzy się obwód brzuszny, kończąc pomiary badaniem siły mięśniowej przy pomocy dynamometru.

Na podstawie powyższych danych obliczane są następujące wskaźniki:

Wskaźnik piersiowy Martina: $\frac{\text{średnica piers. poprzeczn.}}{\text{średn. piers. przedn.-tylna}}$

Wskaźnik Vervaecka: $\frac{\text{ciężar} + \text{obw. piers.}}{\text{wzrost}}$, który jest modyfikacją Wskaźnika Pigneta, przedstawiającego wartość liczebną człowieka z obliczenia: Wzrost — (ciężar + obw. kl. piers.). Klasyfikacja Pigneta przedstawia się następująco: 0—9,9 bardzo silni, 10—15,9 silni, 16—20,9 średni, 21—25,9 słabi, 26—30,9 b. słabi.

Współczynnik odżywienia Pirqueta $\frac{\sqrt[3]{\text{waga} \times 100}}{\text{wysokość siedzen.}}$

Wskaźnik odporności życiowej Spehla: $\frac{\text{pojem. życ.} \times \text{ciężar}}{\text{wzrost}}$ pozwalający podzielić materjał ludzki na grupy: bardzo silnych, których wskaźnik wynosi powyżej 1800, silnych — 1500 do 1800, średnich — od 1200 do 1500, słabych — od 1000 do 1200, b. słabych — poniżej 1000.

Wskaźnik ten zwykle powiększa się do 30 roku życia, później stopniowo się zmniejsza.

Wskaźnik piersiowy Amara: $\frac{\text{wysokość tułowia}}{\text{wzrost}}$, wynoszący normalnie 0,53.

Dział kliniczny karty osobistej Instytutu przedstawia się niemniej szczegółowo, aniżeli jej część już omówiona. Podzielony jest on na rubryki, odnoszące się do faktów dziedziczności

badanego oraz jego przeszłości osobistej. Dalej idzie badanie morfologiczne i wreszcie badanie kliniczne stanu obecnego, z włączeniem analizy moczu. Dział ten kończy się określeniem zdolności do wysiłku.

Na drugiej stronie tej karty umieszczone są rubryki, w których odnotowuje się przypadki chorób osobnika, odesłania go do szpitala, zwolnienia od zajęć etc.

Ze wskazanej karty przekonujemy się, jak poważnie postawiona jest kwestja selekcji oraz kontrola zabiegów wychowawczych w Instytucie belgijskim. Dokonanie tak szczegółowego badania jest możliwe tylko w odpowiednich warunkach laboratoryjnych przy niewielkiej ilości badanych. Badanie te, powtarzane cztery razy na rok, niewątpliwie ściślej wykażą wszystkie porformacje, zachodzące w organiźmie, i w ten sposób dadzą pewniejszą ocenę metody wychowawczej, aniżeli pobieżne badania, dokonywane w krótkich odstępach czasu na wielkiej ilości osobników, znajdujących się na obserwacji zaledwie kilka miesięcy.

Praca frekwentantów podlega prócz tego specjalnej kontroli pod względem ujawnienia znużenia nerwowo-mięśniowego, pierwszych objawów przeforsowania, które usuwa się przez zmniejszenie intensywności ćwiczeń.

Nie można zaprzeczyć, że zjawiska znużenia odgrywają, jak powiedziała J. J o t e y k ó w n a, doniosłą rolę w rozwoju narządów, są one bowiem czynnikiem, regulującym (na drodze psychicznej) wydajność motoru ludzkiego, oraz powodującym większą ekonomję pracy: ten czynnik powoduje dostosowanie maszyny ludzkiej do lepszych warunków pracy i wpływa na modyfikacje układu mięśniowego, zależnie od jego przeznaczenia.

Nie możemy jednak dla większej ilości osobników ustalić przeciętnych norm wysiłku, wywołującego jednakową reakcję organizmu: konieczną jest obserwacja tej reakcji, by spostrzec na czasie zjawienie się pierwszych objawów znużenia i zapobiec akumulacji tych zjawisk. Symptomatologja znużenia waha się w szerokich granicach, możliwe jest jednak ustalenie pewnych wytycznych w jego rozpoznawaniu. Obniżenie zdolności funkcjonalnej, które jest rezultatem zjawisk znużenia, ogarnia całokształt narządów ustroju i narusza ich równowagę życiową.

Celem określenia stopnia znużenia nerwowo-mięśniowego, dokonywa się w Instytucie szeregu badań, ujętych systematycznym planem. Prócz stwierdzenia subjektywnych i objek-

tywnych objawów, wykonywa się kilka prób, polegających na: badaniu tętna w pozycji siedzącej i stojącej; określeniu ciśnienia krwi; dokonywa się dynamicznej próby Martineta (20 przysiadów gimn.); notuje się zmiany w pojemności życiowej płuc; następnie próba Flacka i określenie wielkości oddychania (maska manometr. Pecha).

Do tego dołącza się próba dermograficzna (polega na tem, że stwierdza się czas zjawienia się na skórze badanego białej linji przez szybkie nakreślenie skóry zaostrzonem drewienkiem, n. p. ołówkiem, dalej obserwuje się czas zmiany białego zabarwienia linji na czerwone i wreszcie znikanie jego. Cały szereg doświadczeń wykazał, że zjawiska znużenia W ten sposób,

normalnie te okresy czasu wynoszą przeciętnie: 5'', 5'', 15'',
przy zmęczeniu „ „ „ „ 15'', 45'', 70''.

Próba ta polega na zjawiskach swoistej reakcji aparatu naczyniowego, w rezultacie ogólnego zaburzenia funkcjonalnej równowagi organizmu.

Prócz wyżej omówionych doświadczeń w kierunku studjów i kontroli zjawisk znużenia nerwowo - mięśniowego, zwracają uwagę robione w związku z tem badania z dziedziny chemji biologicznej, oparte na analizie moczu. Są to studja nad fizjologicznemi podstawami wychowania oddechowego; zagadnienie to jest szczególnie ważne w wychowaniu fizycznem. Pracę odnośną referujemy poniżej (patrz dział „Streszczenia").

Rezultaty naszego — niestety krótkiego — pobytu, potwierdzają w zupełności ustaloną już oddawna opinję pracy kulturalnej belgijskiej, spajającej w tak szczęśliwą całość genjusz i rozmach waloński z gruntownością flamandzką. Warunki zewnętrzne, gorsze od siostrzanej instytucji francuskiej, zdołano jednak wyzyskać lepiej. Obok celowych i zupełnie nowoczesnych urządzeń, obok kontaktu kierownika laboratorjum z tak wysoko w tej dziedzinie stojącą nauką amerykańską, widać większą łączność laboratorjum z boiskiem i salą ćwiczeń i daleko ciekawsze wyniki, bo polegające na obserwacji bardzo wszechstronnej tych samych osobników w ciągu roku, dwóch lub trzech lat, zamiast krótkich kursów francuskich.

Mj.-lek. Dr. Wł. Missiuro.

Z organizacji i metodyki ćwiczeń.

Sprawozdanie

Kierownika wychowania fizycznego Zimowego Kursu Przysposobienia Wojskowego w Lublinie.

Stosownie do rozk. M. S. Wojsk. i zgodnie z rozkazem dziennym D. O. K. II. Nr. 99 pkt. 8 z 1924 r. z dniem 3 listopada 1924 objąłem kierownictwo wychowania fizycznego na kursie zimowym przysposobienia wojskowego. Czas trwania kursu — 6 tygodni, w tem 36 dni pracy.

Przyjęto na kurs 44 młodzieńców, w tem 2 ur. w r. 1899, reszta między 1903 a 1908, wiek przeciętny 18,8 lat. Według zawodów było rolników 21, rzemieślników 14, robotników 4, uczniów 2, handlowiec 1, strażak 1, bez zawodu 1. Według organizacyj: Związek Strzelecki 32, Stow. Młodz. Pol. 6, Sokół 3, Stow, Mł. Wiej. 2, Straż ogniowa 1.

Uczestnicy kursu zakwaterowani zostali w baraku drewnianym Obozu Południowego w Lublinie. Barak ten o podwójnych, z desek zbudowanych ścianach, opróżniony dla pomieszczenia w nim kursu, ze względu na zbliżającą się porę zimową nie dawał rękojmi zupełnego zabezpieczenia uczniów przed zimnem, tem bardziej, że z 4-ch pieców w jednym zaledwie można było palić; ustawiono więc piec żelazny i choć przez to łatwiej można było utrzymać znośną temperaturę na sali, dym i czad wydobywający się z żelaznego pieca w znacznym stopniu zanieczyszczał powietrze. Dogodną dla uczestników kursu była bezpośrednia komunikacja z umywalnią i ustępem, przy tem podkreślam, że obie te ubikacje były dostatecznie izolowane od sali mieszkalnej. Uczniowie spali na wspólnych drewnianych pryczach, na których rozmieszczono sienniki w odstępie 50 cm. Każdy z uczniów miał 1 podgłówek, 1 prześcieradło i 2 koce.

Stan zdrowotny przedstawiał się następująco. Na stan 44 ucz. zgłaszało się do lekarza 31 ucz. na 73 przyjęć: z tego lekkie nieżyty dróg oddech. 15 ucz., bronchity 3 ucz., angina 2 ucz., zasłabnięcia żołądkowe 2 ucz., obserwacja 2 ucz., próchnica zębów 6 ucz., lekkie otarcia i urazy 13 ucz., ropnie i wrzody 4 ucz., obrzęk gruczołów szyi 1 ucz.

Jak widać, zabezpieczenie uczniów kursu przed przeziębieniami nie było dostateczne. Wina tu jest i po stronie uczniów, którzy przyjechali na kurs bez ciepłej bielizny, licząc na odpowiednie zaopatrzenie ich przez wojsko.

Większa część z wyżej notowanych uczniów po wizycie lekarskiej powracała do ćwiczeń, jako uznani za zdolnych (ogółem 60); przyjęto do izby chorych 11-tu, odesłano do szpi-2-ch. Naogół stan zdrowia na kursie był dostatecznym. Czystą bieliznę osobistą i pościelową otrzymywali uczniowie co tydzień. Z kąpieli korzystano 2 razy. Opieka lekarska stała. Wyżywienie obfite i dobre z kotła żołnierskiego.

Rozkład pracy dziennej przewidywał:

6,30 godz.		pobudka	16,30—17	zabawy
7,15 „	do godz. 8,00	gimnast.	17,00—18,15	wykłady
8,00 „	„ „ 8,45	śniadanie	18.15—18,45	kolacja
8,45 „	„ „ 12,45	ćwiczenia	18,45—19,50	rozkaz i porz.
12,45 „	„ „ 14,00	obiad, odp.	19,50—20,45	nauka własna
14,00 „	„ „ 15,00	ćwiczenia	21,00	capstrzyk.
15,00 „	„ „ 16,30	sport		

Z powyższego widać, że uczestnicy kursu, zatrudnieni 10 godzin dziennie, pracować musieli bardzo intensywnie.

Na wychowanie fizyczne program kursu przewidywał 2 g. 45' czasu dziennie, w niedziele i święta 45 min. na gimnastykę, nadto dwa razy tygodniowo po 45 min. na pogadanki z zakresu wych. fiz. Półgodzinną przerwę między ćwiczeniami sportowemi a wykładami wyzyskiwano na zabawy ruchowe i orjentacyjne.

Praca wych. fiz. rozpoczynała się codziennie gimnastyką według programu dla grupy słabych o słabem, później o średniem natężeniu. Na lekcjach gimnastyki kładłem nacisk na grupy ćwiczeń prostujących, równoważnych, pełzania i dźwigania, biegów, skoków i walki wręcz, przy możliwie największem ożywieniu (współzawodnictwiem, zabawami i okrzykami). Ustawicznie zwracało się uwagę na rytm ćwiczeń i oddech, jednakże bez specjalnego podkreślania, przez wzgląd na dokładne wykonanie ćwiczeń. Ćwiczenia w zwisach, jako technicznie niemożliwe do przeprowadzenia (brak tramów i wspinalni) zastępowałem ćwiczeniami w przeciąganiu i zwisami postawnemi na splecionych ramionach współćwiczących. Ćwiczenia w rzutach zastępowałem ćwiczeniami dysymetrycznemi, by nie przeciążać uczniów jednostronną pracą, ponieważ codziennie miały miejsce ćwiczenia w rzutach granatem i lekkoatletyczne.

W lekkiej atletyce wzięto: z biegu — naukę startu (w trzech fazach) jak również pracę rąk, nóg, tułowia i głowy podczas biegu. W rzutach dyskiem, oszczepem i kulą, początkowo wymagałem techniki samego rzutu (pracy rąk i tułowia), a następnie koordynując z pracą nóg uczyłem właściwego

rzutu, rozkładając go na szereg charakterystycznych momentów. W skokach ćwiczyli uczniowie na początku kursu skok w dal i wzwyż (styl szkocki). Później, z powodu przemarznięcja skoczni, skoków zaniechano.

Z szermierki przerabiano w ciągu 3 pierwszych tygodni ruchy podstawowe, w 4-tym walki dwójki, w piątym — walkę jednego przeciw dwum i w szóstym — urządzono zawody, na których najmniejszą ilość pchnięć otrzymał uczeń Kapczynas.

Z gier większych wzięto następujące: 1) Kwadrant, 2) Palant z matkami, 4) Walka o piłkę, 5) Piłka nożna. Z zabaw i gier mniejszych praktycznie przerobiono: 1) Wokatus, 2) Niedźwiedź, 3) Ekstra, 4) Palant prosty, Ślepa babka, 6) Przekradanie się do obozu, 7) Bij-zabij, 8) Trzeciak, 9) Przerywane wojsko, 10) Porywanka; teoretycznie zaznajomiono z następującemi: 1) Kiczka, 2) Klipa, 3) Sparzak, 4) Pikier, 5) Dołki, 6) Klasy, 7) Lis i gęsi, 8) Czarny lud, 9) Szukaj buta, 10) Horodki (małoruska).

Na zakończenie pracy wych. fiz. urządziłem marsz 10 km, przytem aby uniknąć z góry przewidzianych, a niepodobnych do stwierdzenia nadużyć, zezwoliłem uczniom na podbieganie wdrodze. Rezultat marszu wypadł nadspodziewanie dobrze. Niemal wszyscy uczestnicy marszu przybyli w czasie poniżej 1 godz. 30 min. W marszu brało udział 42 zawodników w umundurowaniu, uzbrojeniu i ekwipunku polowym (płaszcz, tornister, karabin i ładownice). Zaledwie dwuch przyszło w złej formie. Najlepsze wyniki osiągnął ucz. Drozdowski — 42 min. 34" i uczeń Dawydiuk — 43 min., obaj w b. dobrej formie. Dodać muszę, że trasa marszu, wybrana z konieczności po pokrytych grudą drogach gruntowych, w $^3/_4$ przestrzeni przedstawiała warunki marszu na przełaj.

Do pomocy technicznej w szermierce, sporcie i gimnastyce miałem po 2—4 podoficerów z personelu instruktorskiego kursu. Wskutek bardzo małej ich wartości jako instruktorów, ograniczyłem ich użycie do prowadzenia pod moim nadzorem ćwiczeń podstawowych w szermierce, w gimnastyce do poprawiania błędnie wykonywanych ruchów ćwiczebnych, oraz w lekkiej atletyce i grach do utrzymywania dyscypliny w grupach (do ćwiczeń l.-a. dzieliłem uczniów na grupy po 8—11).

4. XI. i 12. XII. przeprowadzono badanie lekarskie (tylko na początku kursu) pomiary antropometryczne i próbę sprawności. Mierzono i badano — nagich. Do pomiarów antropometrycznych użyto: przy pomiarach wzrostu — miary centymetrowej i ekierki. Miarę rozpięto od podłogi pionowo na

ścianie, przy mierzeniu jedno z ramion kąta pr. opierano o ścianę, drugie — o wierzchołek głowy badanego.

Przy pomiarach wagi — wagi dziesiętnej zwykłej. Przy pomiarach obwodu klatki piersiowej na wysokości wierzchołka łopatek i sutek — miary centymetrowej. Do spirometrji — spirometru suchego Barnesa. Do dynamometrji — dynamometru Mathieu (a mianowicie, prócz zwykłego ciśnienia jednorącz, użyto też rozciągania oburącz).

W wynikach końcowych obliczeń ogólnem zjawiskiem jest przyrost u większej części uczniów. Zwłaszcza waga wykazuje przeciętnie na początku kursu 57,69 kg, na końcu 58,81 (+ 1,12), a mianowicie: plusy u 33 uczniów, u 11 wykazuje bądź wyniki zerowe, bądź nieznaczny spadek. Ze wzmiankowanych 11 uczniów 3-ech przyszli na kurs b. dobrze odżywieni, 8 notowano kilkakrotnie jako chorych.

Przyrost w pomiarach obwodu klatki piersiowej wyraźnie wskazuje z jednej strony pogłębienie wdechu, z drugiej znaczne przesunięcie opadania klatki piersiowej przy wydechu: na początku wd. 89,9 cm., wyd. 85,6 (różnica 4,3); — na końcu 93,3 — 82,6 (10,7), wzrost różnicy 6,4. Jest to powszechnem zjawiskiem na wszystkich kursach przysp. wojskowego. Poprzestając w życiu codziennem na oddychaniu powierzchownem, zatraca się powoli ruchliwość klatki piersiowej. Tymczasem na kursie, uczniowie, podczas ćwiczeń wymagających większej ruchliwości i odbywających się na otwartem powietrzu, musieli w myśl praw fizjologji, robić właściwy i zupełny użytek z własnych organów oddechowych. Zaznaczam, że specjalnego nacisku na ćwiczenia oddechowe nie kładłem. Wspomnianym okolicznościom przypisuję również dodatnie wyniki badania spirometrycznego: na pocz. 2,37 l., na końcu 3,17, przyrost średni 0,8.

Z kolei przechodzę do omówienia wartości fizycznej uczniów. Już próba sprawności i pomiary antropometryczne pierwszej próby wskazywały, że uczniowie są naogół słabi. W ocenie ich kierowałem się 1. tabelą oceny sprawności fizycznej zamieszczoną w rozkazie M. S. Wojsk. organizującym kurs, przytem jako miernik dla słabych przyjąłem 21, dla średnich 30, dla silnych 45. — 2. wzkaźnikiem Ziemssena $\frac{\text{pojemność życ.}}{\text{wzrost}}$ przyjmując dla bardzo słabych poniżej 13, dla słabych poniżej 18, dla średnich poniżej 24, dla silnych do 30. — 3. wskaźnikiem Amara $\frac{\text{pojemność życ.}}{\text{ciężar ciała}}$ określając słabych poniżej 5, średnich powyżej 5. — 4. orzeczeniem lekarza kursu.

Z badań wynika, że bodaj najostrożniejszym miernikiem jest próba sprawności, jednak nie wykazuje ona pełnych wartości fizycznych organizmu. W tym wypadku wskaźnik Ziemssena lub Amara i Pirqueta, wzgl. Pigneta i Pirqueta są koniecznem uzupełnieniem próby sprawności. Uzyskanie danych według wskaźn. Pirqueta z braku czasu dla pomiarów musiało być zaniechane. Orzeczenie lekarskie wydawane zwykle z konieczności po dość pospiesznem badaniu również winno być brane pod uwagę, lecz z zastrzeżeniami, zwłaszcza w stosunku do zakwalifikowanych jako silnych. Z próby sprawności jako względnie miarodajne przedstawiam wyniki prób w biegach i rzutach. Próby skoku nie omawiam, z powodu niekorzystnych warunków zewnętrznych*).

Według próby sprawności, rozpoczęło kurs 40 słabych i 4 średnich, ukończyło zaś 37 słabych i 7 średnich. Według Ziemssena, liczba b. słabych spadła z 20 na 5, słabych z 16 na 9, średnich wzrosła z 8 na 28, silnych z 1 na 2. Według Amara słabi spadli z 33 na 11, średni wzrośli z 11 na 30. Według badania lekarskiego (tylko na początku kursu) uznano 9 za słabych, 20 za średnich, 15 za silnych.

A oto zestawienie wysiłków u dwóch najliczniejszych grup zawodowych.

	Badanych	Waga	Wzrost	Różnica obw. kl p.	Pojemność życiowa
Rolnicy	21	+ 1,16 kg	+ 0,8 cm	+ 6,7 cm	+ 0,97 l
Rzemieśln.	14	+ 0,68 „	+ 0,7 „	+ 6,1 „	+ 062 „

Ciśnienie dynam. r: pr.	r. l.	Ciąg obur. dynam.	Bieg	Rzut	Ziemssen	Amar	Sprawność w punkt
+ 4,5 kg	+ 2,9	+ 6,2	— 1,4 s.	+ 8,5 m	+ 5,4	+ 1,4	+ 2,9
+ 3,2 „	+ 4	+ 1,8	— 0,6 „	+ 7,9 „	+ 7,9	+ 1,1	+ 3,9

Ze względu na brak miejsca i na małą ilość obserwowanego materjału ludzkiego, resztę tabel opuszczam, podając jedynie najważniejsze wnioski. Na pierwszy rzut oka widoczną jest znaczna poprawa pod każdym względem u rolników; świadczy to, że praca zawodowa rolnika hamuje w pewnych kierunkach rozwój organizmu. Rolnik pracuje przeważnie w postawie przygarbionej, powolny w ruchach; ma silne zginacze palców, lecz słabe mięśne łopatkowe (dynamometr); niezawsze dobrze odżywiany, winien chwile wypoczynku spędzać przy rozrywkach o charaktorze sportowo-zabawowym.

---

*) Ostatnia próba sprawności przeprowadzoną była w dzień mroźny. Bieg odbywał się na bieżni oślizgłej, skoki na zmarżniętej, twardej jak skała skoczni. Wprawdzie dla bezpieczeństwa doskoku pokryto skocznię 20 cm. warstwą trocin, ale to właśnie skracało dal skoku, gdyż powierzchnia doskoczni górowała nad odskocznią o ca 20 cm.

U rzemieślników i robotników przyrost mniej znaczny wskazuje na większą ich ruchliwość, jednak i tu zawód wyciska swe piętno, wykazując jednoręczność, garbienie się i zbyt powierzchowne oddychanie. Uwagi dotyczące rolników i tu częściowo się stosują. Być może, że zróżniczkowanie zawodu rzemieślniczego i robotniczego dałoby jaskrawsze dowody ujemnego wpływu pracy zawodowej w poszczególnych jej gałęziach, jednak nie przeprowadzałem tego z powodu szczupłej ilości obserwowanego materjału.

Co do wieku analiza jest o tyle trudniejszą, że, jak wspomniałem wyżej, uczniowie pochodzili z różnych warstw społecznych. Wprawdzie zarysowuje się dość wyraźnie granica dla 16 — 17 i 18 letnich na ich korzyść w przyroście wagi, wzrostu i ruchliwości klatki piersiowej, jednak już spirometrja wykazuje plusy dla 19 — 20 i 21 letnich, i znów w dynamometrji widzimy zjawisko zmiany in plus przy próbach prawej ręki u młodszych, dla starszych przy próbach lewej ręki i rozciąganiu. Stwierdza tę skłonność z wiekiem do jednoręczności w pracy i, co znów powtórzę, do przewagi zginaczy palców w porównaniu z mięśniami łopatkowemi. Większy przyrost u starszych wykazany przez spirometrję stwierdza wzrastającą skłonność do powierzchownego oddychania w miarę wieku. Wskaźniki Ziemssena i Amara wykazują korzyści dla starszych zupełnie naturalnie, jako pozostające w związku ze spirometrją i bardziej ustalonemi wagą i wzrostem niemal dojrzałych organizmów.

Próba sprawności daje u młodszych większy przyrost, co jest naturalnym objawem rozwijania się tych organizmów. Ciekawym jest stosunek postępów uczniów do ich wartości fizycznej oznaczonej przy pomocy wspomnianych wskaźników. Na pierwszy rzut oka widoczną jest przewaga słabych intelektualnie wśród słabych fizycznie, i naodwrót dobrych umysłowo śród średnich fizycznie. Przy klasyfikacji lekarskiej stosunek ten odchyla się nieco; jaką do tego faktu przykładać miarę, trudno powiedzieć wobec jednorazowego badania lekarskiego (tylko z początkiem kursu).

Podaję te uwagi ze wszelkiemi zastrzeżeniami, nie mając bynajmniej pretensji do bezpośredniego wzbogacania dorobku naukowego. Są to, z natury rzeczy, dane orjentacyjne, zbierane przez praktyka dla praktyków. Może jednak ten, lub ów szczegół przyda się i mężom nauki, jako pobudka do badań dokładniejszych, przedsiębranych na większym materjale ludzkim.

Reasumując powyższe stwierdzam:

1. Kursy przysposobienia wojskowego przynoszą ogromne korzyści dla społeczeństwa i wojska.
2. Wobec obszerności programu czas trwania kursów P. W. winien być przedłużony przynajmniej o 12 dni pracy t. j. do ośmiu tygodni.
3. Wartości fizyczne uczestników kursów powinny być możliwie ściśle i wszechstronnie określane przy pomocy próby sprawności, badań antropometrycznych i lekarskich, przeprowadzanych przynajmniej 2-krotnie, przy rozpoczęciu i zakończeniu kursu.
4. Rezultaty badań winny być zestawiane w wykazy statystyczne przynajmniej odnośnie do zawodu i wieku uczestników. Pożądane są również zestawienia procentowe stosunku sprawności fizycznej badanych do ich postępów ogólnych z dziedzin intelektualnych.

Por. Eug. Nowosielski.

Ćwiczenia reakcji w wychowaniu fizycznem*).

Wykonanie każdego ruchu czy też ćwiczenia wymaga pewnego czasu, na który składa się zastanowienie nad ćwiczeniem, postanowienie wykonania, a wreszcie samo wykonanie. Szybkość wykonania danego ćwiczenia jest zależna nietylko od jego charakteru t. j. od tego czy jest prostsze, czy bardziej złożone, ale przedewszystkiem od zdolności koordynowania ruchów, składających się na to ćwiczenie. O ile ruchy te przyswoiliśmy sobie przez częstszą koordynację już poprzednio, to nietylko samo ćwiczenie możemy wykonać w krótszym czasie, lecz zarazem chwila zastanowienia się nad niem oraz chwila postanowienia wykonania bedzie nieco krótszą.

Przez krytyczny dobór i dobre zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych osiągamy i doskonalimy zdolność koordynowania ruchów nawet bardziej złożonych, a także możemy dążyć do skrócenia czasu potrzebnego na zastanowienie i postanowienie wykonania poszczególnych ćwiczeń. Ćwiczenia te jednak wykonywamy wyłącznie na hasła (bodziec słuchowy), przyczem

---

*) Doniesienie tymczasowe. W następnych numerach „W. F." podamy bliższe szczegóły systymatyki i metodyki tej nowej grupy ćwiczebnej.

bardziej zwracamy uwagę na szybkie i sprawne wykonanie samego ćwiczenia, a mniej dążymy celowo do skrócenia chwili zastanowienia i postanowienia wykonania.

Wprawdzie takiemi ćwiczeniami są ćwiczenia rzędowe które wymagają jak najszybszego ruchu na hasło, lub mogłyby być ćwiczenia gimnastyczne prowadzone na wzór ćwiczeń rzędowych. Lecz w ćwiczeniach tych reagujemy wyłącznie na hasła i reagujemy ruchami, które tylko częściowo mają zastosowanie w życiu praktycznem, w życiu codziennem bowiem reagujemy ruchem częściej na to, co widzimy, niż na to, co słyszymy. Nasuwa się wobec tego inna myśl: czy ćwiczenia gimnastyczne nie powinny być prowadzone raczej na znaki? Byłaby to rzecz niemożliwa z wielu przyczyn, a przedewszystkiem dlatego, że musielibyśmy wyuczyć całego szeregu znaków, które w życiu praktycznem byłyby bezcelowe, a także z tego względu, że taki sposób prowadzenia znużyłby szybko ćwiczących, u którychby prowadzący musiał podtrzymywać stale uwagę czynną (uwagę dowolną).

Tymczasem w życiu codziennem reagujemy ruchem na bodziec wzrokowy przeważnie w stanie uwagi biernej, czyli mimowolnej, odruchowej*). Z tego wniosek, że dotychczasowe metody, stosowane w ćwiczeniach gimnastycznych, mają jeden wspólny błąd: brak ćwiczań w reagowaniu ruchem celowym na bodziec wzrokowy.

Jak ważne są ćwiczenia tego rodzaju, wplecione pomiędzy innemi ćwiczeniami gimnastycznemi, przekonało mnie następujące doświadczenie. Ustawiłem ćwiczących w szeregu i podzieliłem ich na cztery grupy, które określiłem barwami (niebieską, czerwoną, żółtą i zieloną). Nastęnie przerobiłem z nimi jedno proste ćwiczenie, którem miała zareagować dotycząca grupa na barwną tarczę, ukazującą się nagle w czasie ćwiczeń. W tym celu ustawiłem naprzeciw oddziału przyrząd, który skonstruowałem specjalnie do tego celu. Następnie w toku prowadzenia ćwiczeń, równocześnie z krótkim gwizdem ukazywała się nagle od czasu do czasu barwna tarcza, na którą reagowały poszczególne grupy umówionym ruchem. W czasie ćwiczeń tych za-

*) W czasie ćwiczeń gimnastycznych pracujemy, utrzymując przez większy lub mniejszy wysiłek woli uwagę na poszczególnych ćwiczeniach. Uwaga taka jest uwagą czynną. Gdy w czasie tej pracy da się słyszeć gwizd i równocześnie z tem okaże się tablica barwna, wtedy uwaga zwraca się mimo naszej woli na wydane sygnały (bodziec słuchowy i wzrokowy) i zaczynamy w dalszym ciągu reagować, zwróciwszy swą uwagę mimowolnie, odruchowo, a więc biernie na ten przedmiot. Uwaga taka jest uwagą bierną, mimowolną, odruchową.

uważyłem, że czas zastanowienia się i postanowienia trwał dłużej niż sam ruch i był u poszczególnych ćwiczących różny. Czas ten nawet przy powtarzaniu tego samego ruchu był różny, co zależało przeważnie od tego, czy reagowali po ćwiczeniach bardziej natężających, czy też po ćwiczeniach lżejszych. Czas ten, wypośrodkowany przy użyciu chronometru, wahał się pomiędzy $^4/_5$ a $1^2/_5$ sekundy. Najdłużej reagowali ci, którzy reagowali drogą naśladownictwa. Okazało się, że byli to ludzie przeważnie o mniejszej spotrzegawczości i samodzielności. Również następne doświadczenia potwierdziły to spostrzeżenie.

Nasuwa się pytanie, co jest przyczyną tak długiego czasu reakcji, gdy czas pchnięcia z wypadem w czasie walki na szpady według Demeny'ego (zbadany metodą Marey'a to jest chronofotografją) wynosi 0,38 sekundy, i czy na uderzającą długość czasu i na wielką różnicę w indywidualnej reakcji nie wpływa niedokładny sposób mierzenia czasu reakcji, (przez nacisk palcem na guziczek chronometru). Wchodzi tu bowiem w grę indywidualność eksperymentatora, która, jak doświadczenie nas uczy, wyraża się przeciętnie w ułamku $^1/_5$ sekundy. Lecz uwzględniając i tę różnicę, pozostałby czas reakcji w stanie uwagi biernej, osiągnięty drogą powyższych doświadczeń stosunkowo dość długi. Przyczyną tego jest cały szereg odmiennych procesów psychicznych, następujących po sobie, a mianowicie: 1. przejście ze stanu uwagi czynnej (zajęcie ćwiczeniami gimnastycznemi lub zabawą), wywołane bodźcem słuchowym i wzrokowym równocześnie. Pierwszym bodźcem jest gwizd, po którym następuje pierwsze odruchowe skierowanie wzroku w stronę przyrządu, gdzie ukazała się tablica barwna, która stanowi drugi bodziec lecz już wzrokowy; 2. zastanowienie się, czy ta tablica dotyczy danej grupy; 3. przypomnienie sobie ćwiczenia i postanowienie wykonania go; 4. wykonanie.

Czas ten jednak drogą częstych i różnych, jakkolwiek prostych ćwiczeń, możnaby znacznie skrócić, co może mieć dodatni wpływ na szybkość celowej reakcji w stanie uwagi biernej, czyli inaczej na szybkość orjentacji i decyzji. Są to czynniki w życiu codziennem, a zwłaszcza w wyjątkowych jego okolicznościach, zwłaszcza bojowych, często decydujące. Wystarczy zauważyć, że głównie od tych dwu czynników zależy pewność siebie, polegająca na ufności w swe siły i odwaga.

Stąd wniosek, że ćwiczenia reakcji powinny być uwzględnione dla każdego wieku i w każdej lekcji jako ćwiczenie dodatkowe, wstawione pomiędzy innemi ćwiczeniami, lub też w formie krótkotrwałych zabaw i gier ruchowych, tem bardziej

że ćwiczenia te nie są połączone prawie z żadnemi kosztami. W miejsce osobnego przyrządu bowiem wystarczą dwa krążki o średnicy 20 cm, wykrojone z deseczek podwójnie lub potrójnie sklejonych (by się nie wypaczały), opatrzone krótką rączką. Każda strona tych krążków jest pomalowana odmienną barwą (czerwoną, niebieską, żółtą, zieloną). Prowadzący ćwiczenia posługuje się niemi w ten sposób, że ukazuje je nagle od czasu do czasu pomiędzy innemi ćwiczeniami, na co ćwiczący reagują ruchem prostym i umówionym z początkiem lekcji. Nie jest jednak rzeczą wskazaną ćwiczeń tych skupiać, gdyż wtedy tracą na zainteresowaniu i zaczynają nużyć. Zastosowane natomiast 2 — 3 razy w ciągu ćwiczeń gimnastycznych przyczyniają się do ożywienia i budzą zainteresowanie u młodzieży.

W. Sikorski, ppłk.

Oceny książek.

Podręcznik Fizjologji (dzieło zbiorowe). Wydał Adolf Beck. Lwów (Gubrynowicz) 1924, 2 tomy, str. 394 + 543 dużej 8-ki, ilustr.

Po długiej przerwie, spowodowanej okolicznościami wojennemi i powojennemi, mamy obecnie przed sobą drugie wydanie „Fizjologji człowieka" z roku 1915 pod redakcją Becka i ś. p. Napoleona Cybulskiego. W znacznej mierze jest to już obecnie nowe dzieło. Szereg działów został napisany przez innych autorów, inne znowu napisane na nowo, względnie uzgodnione ze współczesnym stanem nauki. Cel, który przyświecał organizatorom pierwszego wydania przez zgromadzenie większej ilości osób, pracujących w różnych działach fizjologji i biologji uczynić niejako przegląd naszych współczesnych sił naukowych w tych działach wiedzy, w pełnej mierze został uwzględniony i w nowem wydaniu. Prawie wszystkie uniwersytety i poważne siły naukowe przyjęły udział w opracowaniu poszczególnych działów. Zapewniło to względnie bardzo wysoki poziom naukowy tych działów, lecz z drugiej strony spowodowało pewne trudności w zespoleniu ich w jedną całość, jednolicie i równomiernie opracowaną, która musi cechować wszelki podręcznik. Każdy poszczególny dział „Podręcznika" jest utrzymany na poziomie współczesnej wiedzy, lecz zarazem często jest traktowany przez autora nieco indywidualnie, aczkolwiek z uwzględnieniem całości. Na skutek tego niektóre działy zostały opracowane bardzo detalicznie z uwzględnieniem rozbieżności poglądów naukowych i przytoczeniem szeregu hipotetycznych teoryj, inne znowu nieco pobieżniej. Są to zresztą stałe cechy wszystkich wydawnictw zbiorowych, i redakcja „Podręcznika" zdawała widocznie sobie z tego sprawę, starając się w miarę możności podporządkować poszczególne części całości.

Skromniejsza od pierwszego wydania szata zewnętrzna, jak nas informują, spowodowaną była przez ogólno-polskie trudności wydawnicze i miała na celu udostępnienie podręcznika szerokim masom uczącej się młodzieży

akademickiej. Te same względy przypuszczalnie wpłynęły na pewne uszczuplenie materjału czysto biologicznego, tak pomocnego w nauczaniu fizjologji ogólnej.

Jako podręcznik dla lekarzy i studentów dzieło to wypełnia lukę, powstałą z powodu zbyt długiej przerwy pomiędzy pierwszem a drugiem wydaniem. Jest to w każdym razie w języku polskim jedyny podręcznik utrzymany na takim naukowym poziomie. **Dr. B. Lipiński.**

Dr. Wł. Hojnacki. **Higjena kobiety i kosmetyka**. Wyd. 4, Lwów (Połoniecki) 1925, str. 382, ilustr.

Ukazała się książka, której należy życzyć jak najszerszego rozpowszechnienia w całej Polsce. Powinna ona znaleźć się w każdym domu, w ręku każdej kobiety a szczególnie powinna ona zainteresować nasze żony i matki. Niestety nie mogę tutaj wyliczyć wszystkiego, co zasługiwałoby na wymienienie, mogę jedynie w krótkości przedstawić jej treść.

W części pierwszej — o wychowaniu — pisze autor o odmiennych cechach budowy anatomicznej ciała kobiecego, o wychowaniu, nauczaniu, higjenie w latach dziecięcych i w okresie pokwitania. Cały wstępny rozdział jest poświęcony wychowaniu fizycznemu. H. przedstawia wskazania i ogólne zasady wychowania fizycznego dziewcząt. Jest on zwolennikiem rozpoczęcia wych. fiz. już w pierwszych dniach życia i opisuje szczegółowo sposób przeprowadzenia wychowania takiego w poszczególnych okresach życia. Wreszcie mówi H. o najważniejszych postulatach higjeny przy zawieraniu małżeństw, o przedstawieniu świadectwa zdrowia, o najodpowiedniejszym wieku, o związkach małżeńskich między krewnemi i o zdrowiu obojga małżonków, wyliczając szereg chorób, które mają doniosłe znaczenie dla osobistego bezpieczeństwa małżonków a przedewszystkiem dla ich potomstwa. Przy tej sposobności jest także mowa o zapobieganiu chorobom wenerycznym.

W części drugiej — o życiu codziennem — mówi autor o odżywianiu prawidłowem i zapobieganiu błędom djetetycznym i o estetycznem i higjenicznem ubraniu kobiety. Rozdział ten zasługuje na szczególną uwagę naszych kobiet. Znajdą one tam wiele cennych i praktycznych wskazówek, jakim sposobem można unikać błędów, które mszczą się później nielitościwie a które niestety tak bardzo często popełnia kobieta posłuszna bez najmniejszej krytyki wszelkim rozkazom bezmyślnej mody. Dalej pisze H. o higjenie mieszkania, o śnie i o pracy kobiety i podaje sposoby i rady jak należy postąpić, ażeby zachować i przedłużyć sobie młodość i utrzymać zdrowie i urodę.

Część trzecia jest poświęcona piękności. Autor rozwodzi się nad zasadami piękna ciała kobiecego, pisze o jego wymiarach normalnych a dalej bardzo szczegółowo o higjenie poszczególnych części całego ciała, Kultura ciała powinna się rozpocząć już we wieku dziecięcym, bo tylko takim sposobem uda się zachować zdrowie i zapobiec przedwczesnemu starzeniu się. Wreszcie jest mowa o usuwaniu najczęstszych zmian i wad kosmetycznych, o właściwej kosmetyce i codziennej toalecie. Jestem pewien, że właśnie te rozdziały zaciekawią kobiety nasze szczególnie, bo H. podaje tam mnóstwo cennych rad i wskazówek praktycznych.

W części ostatniej — o macierzyństwie — opisuje autor anatomję i fizjologję części rodnych kobiety, mówi o perjodzie, ciąży, porodzie, połogu i wieku przejściowym. Rozdział ten jest szczególnie ważny. Ile błędów fatalnych i nieprawidłowości możnaby uniknąć, gdyby kobiety w tych tak ważnych okresach życia swego stosowały się do cennych wskazówek autora! Każda kobieta, starsza i młodsza, powinna sobie właśnie ten rozdział uważnie przeczytać.

Jeżeli było pragnieniem autora stworzyć książkę, którąby każdą kobietę nauczyła pięknie żyć, piękną mieć duszę i piękne ciało, to po przeczytaniu pracy odniosłem wrażenie, że autor dopiął celu. Przyłączam się do życzenia autora, ażeby praca jego dobrze służyła naszym kobietom a przez nich rodzinom i naszemu odradzającemu się narodowi.

Prof. Uniw. B. Kowalski.

Dr. St. A. (Mojmir). **Samarytanin** w nagłych wypadkach przed przybyciem lekarza. We Lwowie (nakł. Zw. Polskich gimn. Tow. Sokolich) 1923. Stron 70. Wyd. 2 (pośmiertne).

W piśmiennictwie lekarskiem, popularyzującym wiedzę lekarską, jest mnóstwo mniej lub więcej udatnych prac, odnoszących się do niesienia doraźnej pomocy przed przybyciem lekarza; a jednak każda nieomal nowa publikacja przynosi jakiś dorobek, jakiś postęp w ujęciu materjału i przedstawieniu go. Tak też i powyższa praca zawiera dużo innowacyj pod względem doboru treści, jej klasyfikowania i praktycznego zastosowania. I jakkolwiek autor na pierwszej stronicy zaznacza, że układ „Samarytanina" oparto na wzorach najlepszych podręczników, odnoszących się do udzielania doraźnej pomocy, to jednakże praca jego nie jest bynajmniej zwykłą kompilacją, lecz jest czemś więcej, bo samodzielnie przemyślaną i nader harmonijnie złożoną całością. Już na wstępie, w spisie szczegółów i objaśnieniu wyrazów technicznych, daje autor czytelnikom nie-lekarzom (a dla nich jest przecież książka ta przeznaczoną) bardzo trafnie, chociaż lapidarnie ujęte definicje. I tak w całej pracy, podającej alfabetycznie poszczególne zachorzenia, trzyma się autor tego lapidarnego a jednak jasnego i przystępnego stylu, umożliwiającego na niezbyt licznych stronnicach dać materjału bardzo wiele.

Niemniej pochwalić wypada i ryciny (z wyjątkiem rycin na str. 10 i 40, bardzo niejasnych), które, aczkolwiek miniaturowe, na ogół jasno sprawę przedstawiają, tekst dobrze objaśniają i książeczkę ożywiają.

Drobne usterki językowe, mianowicie co do ustalonych już nazw anatomicznych, są bardzo nieliczne.

Publikację uważam za bardzo dobrą i nadającą się nie tylko dla armji, zrzeszeń sokolich, harcerskich i t. p., lecz i dla pielęgniarek i pielęgniarzy, oraz dla nauczycieli, popularyzujących higjenę codziennego życia w szkolnictwie.

Prof. Uniw. P. Gantkowski.

Stanisław Kot. **Historja wychowania,** zarys podręcznikowy, Kraków (Gebethner i Wolff) 1924, stron 663.

Nie pomylę się może, jeżeli Historję wychowania Prof. Dra Kota nazwę wybitniejszem dziełem literatury pedagogicznej Polski odrodzonej. Do tej wyżyny podnosi to dzieło rozległość tematu, obejmującego historję wychowania społeczeństw, wyrosłych na gruncie cywilizacji starożytnej i chrześcijańskiej doskonale zarysowane tło kulturalne, jednolity punkt widzenia i jednolita miara przy poglądzie na sprawy, a wreszcie stworzenie dla Polski i przez Polaka dzieła, którego literaturze polskiej w tej formie brakowało.

Prof. Kot podzielił dzieje wychowania na pięć okresów: I. Wychowanie helleńskie. II. Wychowanie grecko-rzymskie, III. Wychowanie w wiekach średnich, IV. Wychowanie humanistyczne. V. Wychowanie nowoczesne. Ostatni okres rozpoczyna się dla autora od wieku oświecenia. Podział jasny i uzasadniony: starożytność w obu swoich najwybitniejszych przedstawicielach, chrześcijaństwo, połączenie nowe chrześcijaństwa ze starożytną kulturą w humaniźmie, wreszcie okres samodzielności intelektualnej i narodowej na podłożu niezatartej pracy tamtych okresów. Nowością swoją i niezwykle jasnem ujęciem uderzają tu obrazy epoki hellenistycznej, humanistycznej, wieku oświecenia i liberalizmu.

Samo uwydatnienie tych racjonalistycznych epok i wybijanie się ich w dziele na pierwszy plan przez głęboko i bystro zarysowane tło i uwypuklenie znamiennych rysów, daje poznać punkt widzenia i miarę autora. Postęp widzi autor w tem, co stworzył ludzki rozum; racjonalistyczne epoki są dla niego najświetniejsze, a miara wartości tego postępu kultury i odbicia jej w wychowaniu — to uspołecznienie jednostki. Pedagogika racjonalna, pozytywna i socjalna znajdują u autora najwyższe uznanie. Istota społeczna wyhodowana przez społeczeństwo w jednostce jest w gruncie rzeczy najlepszą cząstką człowieka, tem, co w niem najmniej zwierzęce, najbardziej ludzkie. Zapomina tylko zbyt często, że tę istotę społeczną, to co w niej mniej zwierzęce, wprzód nim przyszedł okres samodzielności intelektualnej i narodowej, wyhodowało opierające się nie tylko na racjonalisycznych podstawach chrześcijaństwo. I na to zrozumienie przyjdzie czas, jak przyszedł dla wielu innych pokładów duszy ludzkiej, bogatszej niż ta jej część, którą się widzi tylko okiem rozumu.

Dzieje wychowania polskiego nie giną u Prof. Kota w tych dziejach wychowania społeczeństw chrześcijańskich Najpiękniej wybija się Konarski, epoka oświecenia i dzieje martyrologji polskiego wychowania. Najsamodzielniejsze to ustępy w dziele, jasno i jednolicie opracowane. Dzieje wychowania są dotąd prawie zawsze przedewszystkiem dziejami wychowania umysłowego. Dzieje wychowania moralnego i fizycznego zajmują w nich stosunkowo mało miejsca. Jeżeli się jednak porówna Dzieje wychowania Prof. Kota z Historją pedagogji Majchrowicza, nie mówiąc o Trentowskim, albo jakąkolwiek historją wychowania w literaturze n. p. niemieckiej, to trzeba przyznać, że zwłaszcza w epokach dawniejszych jest w nich o wychowaniu fizycznem dość wzmianek. W wychowaniu greckiem uwzględnił je autor bardzo obszernie zarówno w spartańskiem jak i ateńskiem wychowaniu. Toż u Platona i Arystotelesa, uwydatnił je u Idziego Colonny w średnich wiekach, w charakterystyce humanizmu, u Vergeriusa, Eneasza Sylwjusza, Vivesa, Jezuitów, Sebastjana Petrycego, Komeńskiego, Fleury'ego, Locke'a, w charakterystyce wychowania szlacheckiego, u Konarskiego. Szczególna jednak rzecz, że tam, gdzie to wychowanie fizyczne zaczyna przybierać własne, osobne swoje kształty jak u filantropistów (Salzmann, Gutsmuths) jest tylko wzmianka o fakcie, że Gutsmuths ułożył pierwszy podręcznik gimnastyki szkolnej w 1796 r. Dość jeszcze wzmianek o wychowaniu fizycznem w okresie Komisji Edukacji Narodowej u Bielińskiego (ćwicznnia wojskowe), u Popławskiego, gdzie „pierwszy to raz rozwinięto w Polsce taki program nauk, w którym wiadomości o przyrodzie i ciele ludzkiem wyprzedzają naukę języków i gramatyki" i gdzie po raz pierwszy występuje żądanie, aby szkoła publiczna miała cyrulika, u Potockiego, a wreszcie znakomity rozdział w Ustawach Komisji Edukacji Narodowej i w Powinnościach nauczyciela. Potem z literatury polskiej jeszcze tylko Jędrzej Śniadecki i Trentowski, z obcej Spencer, a potem ani w polskiej ani obcej literaturze żadnej wzmianki o tem, co się na polu wychowania fizycznego dokonało. A dokonało się niezmiernie wiele. Wszak można powiedzieć, że podział wychowania na fizyczne, umysłowe i moralne nie jest już podziałem teoretycznym, bo wychowanie fizyczne ma swój dział w szkole. Ono jest i już będzie odtąd na zawsze. Dla wychowawców (nietylko fizycznych) jest to luka w tak wartościowem dziele Prof. Kota.

Dzieło Kota, nazwane zarysem podręcznikowym, napisane jest dla seminarjów nauczycielskich. Wyrosło ono jednak poza ramy podręcznika i jako podręcznik w tej formie jest za obszerne i za mało przystępne. Ale Polak oświecony znać je musi.

Wicekurator Stein.

Aleksander Maciesza. **Dr. med. Paweł Czenpiński**, członek Towarzystwa do Ksiąg elementarnych. Odb. z księgi „Epoka Wielkiej Reformy". Lwów (Książnica Polska T. N. S. W.) 1923, str. 41.

Z osobą Pawła Czenpińskiego łączy się działalność Komisji Edukacyjnej na polu higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Czenpiński występuje w Warszawie na widownię publiczną w r. 1780. Jako członek Towarzystwa do Ksiąg Elementarnych, zabiera się do pisania książki elementarnej o zachowaniu zdrowia. W r. 1785 miał już rękopis gotowy i czyta go na kilku posiedzeniach Towarzystwa, lecz dla nieznanych powodów czytania nie kończy. Ostatecznie rzecz nie była prawdopodobnie wcale drukowana dla powodów również bliżej nieznanych.

Pomimo niepowodzenia z podręcznikiem, Czenpiński musiał wywierać wpływ na osoby, z któremi pracował, w tym bowiem właśnie celu Komisja Edukacyjna powołała go do współpracy, jako lekarza i przyrodnika. W r. 1783 Komisja Eduk. ogłasza swoje wiekopomne ustawy. Jest rzeczą wielce prawdopodobną, że i Czenpińskiemu przypadła w udziale jakaś rola pośrednia w układaniu tych ustępów ustaw, w których jest mowa o higjenie szkolnej i o wychowaniu fizycznem.

Praca Dra Macieszy, napisana żywo i barwnie, przynosi liczne nieznane szczegóły o Czenpińskim i zasługuje na jak najszersze rozpowszechnienie.

Prof. Uniw. Wł. Szumowski, Kraków.

P. Nobécourt. **Les syndromes endocriniens dans l'enfance et la jeunesse.** Paris (E. Flammarion) 1923, str. 314. Autor tej książki jest niewątpliwie jednym z najlepszych i najwięcej wyrobionych klinicystów wśród francuskich pedrjatrów; to też, jak się tego należało spodziewać, jest ona bardzo dobrym krótkim opisem wszystkich zaburzeń czynności gruczołów wkrewnych.

Ten dział patologji jest obecnie bardzo modny. Obok dobrze ustalonych zespołów klinicznych spotykamy jednak znacznie większą ilość obrazów klinicznych, w których mówienie o zaburzeniu czynności gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem jest tylko przyznaniem się do nieświadomości co do ich istoty.

Słusznie też autor w zakończeniu przestrzega przed zbytniem uogólnianiem i rozszerzaniem tego działu patologji bez wyraźnych podstaw.

Prof. Uniw. K. Jonscher.

Dr. Bellin du Coteau: **L'élevage de l'enfant.** Yvetot (Bretteville Frères) 1923, str. 75. Autor pragnął, jak to sam zaznacza, kilkakrotnie przedstawić zasady „hodowania dzieci" w sposób możliwie praktyczny, chociażby nawet kosztem niezupełnego wyczerpania omawianego tematu. Książka składa się z trzech rozdziałów, z których dwa pierwsze stanowią jakby wstęp do ostatniego, głównego, omawiającego wychowanie fizyczne dziecka.

Streszczenie w dwóch pierwszych rozdziałach na 33 stronnicach niedużego formatu tak rozległych tematów jak: rozwój dziecka z odrębnościami ustroju dziecięcego oraz całej higjeny dziecka, jest naturalnie zadaniem niesłychanie trudnem. Nie udało się to też autorowi, który nie potrafił odróżnić rzeczy istotnych od szczegółów zbytecznych w takim skrócie. Poza tem jeszcze nie wszystkie twierdzenia autora są słuszne i dostatecznie ścisłe. Jakie znaczenie praktyczne ma np. omówienie w takiem kompendjum kształtu klatki piersiowej płodu i to obszerniej niż dla poszczególnych okresów życia pozapłodowego; przytaczanie cyfr bez porównawczego ich zestawienia, omawianie „teoretyczne" znaczenia poszczególnych składników pożywienia (niezawsze ścisłe) przy zupełnem prawie nieuwzględnieniu właściwego odżywiania dziecka, i. t. p.?

Rozdział o wychowaniu fizycznem jest ujęty podobnie „praktycznie" jak i poprzednie. Rola lekarza w wychowaniu fizycznem dziecka przedstawiona jest bałamutnie, a poszczególne, zwykle bardzo skomplikowane ćwiczenia zalecane przez autora budzą poważne zastrzeżenia co do swej celowości.

Uwagi powyższe doprowadzają do wniosku, że dziełko to nie może być uważane za pożądany dorobek w tej tak ważnej dziedzinie wychowania dziecka. **Prof. Uniw. K. Jonscher.**

Inż. Dr. Czesław Kłoś. **Boiska sportowe.** Warszawa. (Wojsk. Inst. Nauk. wyd.) 1923, str. 37 z tablicą.

Praca niewielka rozmiarami, lecz dobrze ujęta i bardzo na czasie. Powstające organizacje sportowe myślą o budowie boisk, a przy skąpych i ciężkim trudem zdobytych środkach wskazana jest w tym kierunku wielka ostrożność. „Łatwo boisko źle wybudować, lecz bardzo trudno je przebudować". Wobec tego praca ta, podające w rysunku dokładne wymiary normalnego boiska wraz z rozmieszczeniem stanowisk do różnych rodzajów sportu, powinna się znaleźć w rękach tych, którzy mają zamiar stworzyć boisko sportowe zwłaszcza, że autor, znany teoretyk przytem i praktyk-sportowiec a nadto inżynier-fachowiec, nietylko przytacza szereg argumentów rzeczowych ale popiera je teoretycznemi obliczeniami.

Autor stawia przytem minimalny program, biorąc w rachubę stwarzanie boisk pierwszej klasy tylko w niektórych centrach Rzpltej a boisk drugiego rzędu w innych miejscowościach. Normalny program powinien stanowić budowanie boisk sportowych jako nierozerwalnej części programu rozbudowy miast, przyczem boiska tworzyłyby tylko ośrodki wielkich parków ludowych na wzór Ameryki. W wywodach swych dochodzi autor do wniosku, że ponieważ zakładanie boisk jest rzeczą nie mniej ważną i pilną jak zakładanie szkół, koszty budowy powinny obciążać te czynniki, które są do budowy szkół powołane tj. państwo i gminy, przyczem boiska powinny być dostępne dla wszystkich i bezpłatne.

Zestawienie kosztów budowy, podanie sposobów urządzania bieżni (autor oświadcza się słusznie za dłuższą bieżnią 500—600 m.), żądanie, aby wykonanie planów i budowa były oddane w ręce budowniczych obznajomionych z techniką sportu, żądanie ustalenia wymiarów boiska dla piłki nożnej itp. uzupełniają treść książeczki. Bije z jej kartek umiłowanie rzeczy i gorące pragnienie pomyślnego jej rozwiązania przez stworzenie ogólnego planu budowy boisk sportowych na całej przestrzeni Rzpltej.

Z. Wyrobek, Kraków.

Kpt. Jan Baran. **Lekka atletyka.** Warszawa (Wojsk. Inst. Nauk. wyd.) 1924, str. 116, ryc. 47.

Poza wstępem o wartości lekkiej atletyki i krótkiemi ogólnemi uwagami o higjenicznych warunkach uprawiania zawodniczej lekkiej atletyki, dziełko zawiera krótkie ujęcie metody zaprawy i dokładne podanie techniki ćwiczeń lekko-atletycznych a więc różnych rodzajów biegu, skoku i rzutu. Rzecz ozdobiona dobremi rysunkami, opisana żywo i barwnie a ujęta krótko i jasno, nabiera tem większej wartości, że jest opracowana przez znanego sportowca, który na kartkach książki dzieli się swem doświadczeniem z miłośnikami sportu lekkoatletycznego, podając cały szereg praktycznych wskazówek i objaśnień dla ułatwienia pracy ćwiczącemu. Książka powinna się rozejść w jak najszerszych kołach lekkoatletów dla rozsądnego i zdrowego ujęcia, czem jest sport i jak go traktować należy. Wobec głośnej w ostatnich czasach polemiki o formę i zakres sportu w fizycznem wychowaniu młodzieży, poważny głos fachowca i miłośnika lekkiej atletyki, którego nikt posądzić nie może o to, aby nie sprzyjał jak największemu jej

rozszerzaniu się, powinien dojść do uszu tych, którzyby pragnęli tę gałąź ćwiczeń bezkrytycznie i bez ograniczeń stosować dla młodzieży. Bo posłuchajmy.

Autor uznając konieczność walki na boisku sportowem, boć bez niej nie byłoby postępu, podkreśla, że „zasadą sportu nie jest osięganie rekordów ze szkodą zdrowia, ale doprowadzenie do możliwej granicy bez szkody dla organizmu. Jeżeli ta granica znajduje się w sferze rekordu, nie może to być ze szkodą dla organizmu". „Zasadą sportu jest również wszechstronny rozwój ciała a nie specjalizacja", która dopiero jest „uwieńczeniem wszechstronnego systematycznego rozwoju". W myśl tych zasad wymaga autor uprawianie przez sportowców ćwiczeń gimnastycznych dla harmonijnego rozwoju całego organizmu, dla poprawiania postawy, od której zależy prawidłowy rozwój organów wewnętrznych i prawidłowy ruch, dla podtrzymania ogólnej sprawności organizmu. Cóż na to ci tak liczni nasi sportowcy specjaliści, których karykaturalna postawa jest najlepszym dowodem słuszności żądań autora? „Skoro tak pojmiemy sport lekkoatletyczny" — pisze dalej autor — „wówczas nie trudno nam będzie potępić wszelki nadmierny wysiłek tak w czasie zawodów, jak zwłaszcza w czasie ćwiczeń. Temu nadmiernemu wysiłkowi, temu przesadnemu dążeniu do rekordów, które jest jedynem złem w lekkiej atletyce, należy przeciwdziałać od lat najwcześniejszych a więc już w szkole". Przygotowywać się do zawodów może „tylko człowiek dorosły, silny i zdrowy. Od 16—20 r. życia wskazana tylko łagodna emulacja lub drużynowe zawody szkolne"!

Z tem większą satysfakcją cytuję te słowa, bo o te właśnie zasady toczę polemikę na łamach pism fachowych.

I cały szereg takich mądrych uwag rozsianych po całej książce, czy to przy omawianiu biegu na przełaj, czy przy podkreślaniu wątpliwej wartości biegów ulicznych, czy przy wystąpieniu przeciw biegowi maratońskiemu. Trudno je wszystkie cytować.

Lecz w końcu jedna uwaga i jedno życzenie. Autor omawia wprawdzie sposoby zaprawy i podaje też gdzie niegdzie praktyczne wskazówki w tym kierunku. Lecz książka zyskałaby bardzo na wartości, gdyby ten dział opracowany został szerzej i dokładniej. U nas niestety tak mało sportowcy na tem się znają i tak często wprost „dziko" stosują zaprawę, w sposób dowolny i nie ujęty żadną metodą, uważając powtarzanie ćwiczenia nieraz w bardzo nasilonej formie za „trening", że autor miałby prawdziwą zasługę, gdyby poza ogólnemi przestrogami i dorywczemi wskazówkami, rzecz dokładnie opracował podając dokładne metody zaprawy przy wszystkich formach lekkoatletycznych ćwiczeń. Może rzecz godna zastanowienia i może się znajdzie w drugiem wydaniu cennego dziełka.

Z. Wyrobek, Kraków.

Prof. Rudolf Wacek. **Rowerem po Europie.** Lwów (wyd. „Młodość i Siła") 1925, str. 260, 100 ilustr.

Bardzo dotychczas jeszcze ubogą naszą literaturę sportową wzbogacił redaktor lwowskiego „Sportu" prof. Rudolf Wacek niezwykle sympatycznem, a nader pożytecznem dziełkiem „Rowerem po Europie", w którem opisuje dzieje wspaniałych swoich wycieczek kolarskich po szerokim świecie. Autor — to człowiek owiany duszą rzetelnego sportowca, cyklista pierwszej klasy — to też nie nudzi, nie zrzędzi, lecz opisuje swoje przygody z tryskającą z opisów tych prawdą. Z dobranymi towarzyszami i z prawdziwą fantazją puszcza się w świat Boży, by się przyjrzeć jego cudom i urokom, by poznać nowe światy i nowych ludzi.

Nie wstydzi się przejechać mniej ciekawych tur koleją, ale za to w pięknych stronach Dalmacji, w dzikiej Czarnogórze, w cudownej Riwierze

włoskiej czy francuskiej, we wspaniałej Szwajcarji, czy w uroczej Hiszpanji — tam już rower jest niemal wyłącznym środkiem lokomocji. Opisy jego są tak jędrne, tak piękne, tak szczere i takim owiane humorem, że czyta się je jakoby najbardziej interesującą powieść — z zapartym tchem, od deski do deski, a obrazy migają się przed oczyma, jak w kalejdoskopie. Co więcej — ma pod ręką aparat fotograficzny i chwyta nim każdy ciekawy epizod, który podaje czytelnikom w pięknych ilustracjach. Tak pisać — potrafi tylko szczery sportowiec.

Dziełko to musi być bardzo pożądanym, cennym i pouczającym nabytkiem dla każdego sportowca, a zwłaszcza dla przyszłego turysty, który tam też znajdzie niejedną wskazówkę. Nauczy się też każdy cyklista, który przeczyta to dziełko, ocenić prawdziwie wartość tego swego żelaznego rumaka, na którym takie można przedsiębrać podróże, i niejeden zapewne zechce pójść w ślady autora. Nie są to przeżycia fantazji lub urojenia, ale za siebie mówiące fakty, radzimy przeto każdemu wychowawcy przejrzeć to cenne dziełko i polecić je młodzieży. **Kaz. Hemerling, Lwów.**

Streszczenia.

Dr. A. Govaerts. **Podstawy fizjologiczne wychowania czynności oddechowej***). (Rev. de l' Ed. Phys., wrzesień 1924).

W Instytucie wojsk wych. fiz. w Brukseli obserwowano wpływ głębokiego oddychania na organizm, tak w stanie spoczynku, jak i podczas wykonania większego wysiłku.

Wiemy, że ruchy oddechowe są rytmiczne oraz automatyczne: układ nerwowy środkowy zawiaduje tą czynnością za pośrednictwem ośrodka oddechowego, położonego w rdzeniu przedłużonym: ośrodek ten przyjmuje, nagromadza, koordynuje oraz skierowuje dalej wszystkie podniety, dochodzące z zewnątrz lub z wewnętrz organizmu.

Podczas wydechu płuca wracają do swej pierwotnej objętości dzięki swej elastyczności; w ciągu tego czasu w ośrodku oddechowym nagromadzają się pobudzenia, dochodzące do niego, czy to z mózgu, czy to z rdzenia przedłużonego, czy wreszcie donoszone z prądem krwi. Haldane wykazał, że ośrodek ten jest czuły na zwiększenie zawartości CO_2 we krwi już o 0,02%. Z chwilą gdy podrażnienie ośrodka dochodzi do swego maximum, następuje wyładowanie, swoiste układowi nerwowemu, i daje początek fazie wdechowej.

W ten sposób rozpoczyna się okres wdechu, ujawniający się rozszerzeniem klatki piersiowej i płuc, aż do chwili, gdy odpowiednie rozszerzenie płuc podrażnia gałązki płucne nerwu błędnego. To podrażnienie przenosi się nerwem błędnym do ośrodka oddechowego, powołując zahamowanie wdechu. Od tej chwili rozpoczyna się bierny akt wydechowy i t. d.

Czynność ta może być ciągle zmieniana przez inne podniety, dochodzące z ustroju oraz z mózgu, tak, że układ nerwowy może zwiększyć lub zmniejszych natężenie tej czynności, lub wreszcie chwilowo zupełnie ją wstrzymać.

---

*) Patrz wyżej, w dziale „Wychowanie fizyczne zagranicą". Streszczenie niniejsze wejdzie również do zapowiedzianej tam broszury. Poglądy Govaertsa są potwierdzeniem naszych uwag co do krytyki Lindharda, odmawiającej ćwiczeniom oddechowym uzasadnienia z punktu widzenia biochemji (patrz „Wychowanie fizyczne" 1920, Nr. 7—9).

Przy powierzchownem oddychaniu odnawianie powietrza w płucach jest niedostateczne, wobec czego następuje wzrost ciśnienia CO_2 w pęcherzykach płucnych. Stąd zwiększona ilość CO_2 we krwi, powodującego podrażnienie ośrodka oddechowego, w rezultacie powstaje zwiększenie ilości ruchów oddechowych, przy jednoczesnem zmniejszeniu ich głębokości, tak, że istotna wentylacja płuc dokonywa się z trudnością. Ten proces obserwuje się przy zwiększeniu ilości CO_2 w pęcherzykach płucnych i we krwi. W ten sposób krew jest środowiskiem, którego prawie obojętna reakcja waha się w normalnych warunkach w pewnych granicach, zależnie od zawartości CO_2.

W okolicznościach, naruszających tę równowagę, organizm stara się zachować normalne oddziaływanie krwi przy pomocy następujących czynników:

1. mechanizmu rdzenia przedłużonego: przy podrażnieniu jego następuje modyfikacja tempa oddychania, w rezultacie czego zachodzi hiperwentylacja krwi;
2. zdolność organizmu do zmian dysocjacji tlenu i CO_2 we krwi;
3. czynności wątroby przez zmiany produkcji soli amonjakalnych, które neutralizują oddziaływanie krwi;
4. czynności nerek przez modyfikacje w wydalaniu produktów przemiany materji.

Widzimy, że w warunkach niedostatecznej wentylacji angażują się, celem neutralizacji reakcji krwi, czynności wątroby i nerek.

Wśród innych czynników ćwiczenia cielesne szczególnie wpływają na podniesienie kwasoty krwi, proporcjonalnie do natężenia i trwania pracy mięśniowej; w takich warunkach może nastąpić przeciążenie wyżej wskazanych ochronnych urządzeń organizmu o ile nie zwrócimy się do innego środka, to jest modyfikacji akcji oddechowej, pogłębiając oddychanie.

Tą drogą znacznie skrócimy czas dostosowania się organizmu do nowych warunków, wywołanych pracą, oraz ulżymy czynności mechanizmów regulujących t. zn. wątroby i nerek. Zadanie to jest podstawą wychowania funkcji oddechowej.

Istota doświadczeń, wykazujących wpływ głębokiego oddychania na organizm polega na określeniu O_2 i CO_2:

a) powietrza wydychanego w spoczynku przy oddychaniu normalnem
b) powietrza pęcherzyków „ „ „ głębokiem
c) powietrza wydychanego po biegu 1500 m. przy oddychaniu normalnem
d) powietrza pęcherzyków „ „ „ „ „ głębokiem.

Próby przeprowadzone były na frekwentantach rocznego kursu. Stosowano metodykę doświadczeń następującą: określenia stopnia wentylacji płuc dokonywało się w ten sposób że badany osobnik, oddychając przez maskę Tissota nałożoną na twarz i połączoną ze spirometrem, wtłaczał powietrze podczas wdechu do przyrządu, na którym odczytywano ilości powietrza wydychanego.

Zawartość O_2 i CO_2 w powietrzu, pobieranem przed próbą, bezpośrednio po i dwie minuty później, stwierdzało się przy pomocy eudjometru Laulanie'go. Temi samemi przyrządami, badając ostatnio $^2/_3$ części głębokiego wydechu, określono skład chemiczny powietrza pęcherzykowego Tą drogą otrzymano: 1) krzywą wentylacji płuc, 2) skład chemiczny powietrza w $^0/_0$, 3) współczynnik oddechowy $\frac{CO_2}{O_2}$ i wreszcze 4) określenie martwej przestrzeni płuc, a zatem istotnej ich wentylacji. Całokształt tych danych pozwala na ustalenie wytycznych niezbędnych do oceny zmian, spowodowanych przez głębokie oddychanie, jak w spoczynku, tak i po intensywnym

wysiłku: a) wentylacji płuc; b) wentylacji pęcherzyków płucnych; c) stanu reakcji krwi, celem sprawdzenia wyników.

Co do wentylacji płuc, to stwierdzono, że w stanie spoczynku natężenie oddychania pozostaje na pewnej wysokości, powiększa się zaś i utrzymuje się na jednym poziomie podczas trwania pracy mięśniowej. Po ukończeniu wysiłku wraca do stanu pierwotnego w ciągu 3 — 5 minut. To wzniesienie krzywej przedstawia zjawisko hiperwentylacji, spowodowanej pracą.

O ile zaś wykonywa się głębokie ruchy oddechowe, to hiperwentylacja, czyli walka z dusznością jest mniej intensywną, aniżeli przy oddychaniu powierzchownem. Tak więc głęboki oddech powoduje zmniejszenie intensywności tego procesu po biegu 1500 m. co oznacza, że oddychanie stało się spokojniejsze i więcej regularne.

Wentylacja pęcherzyków, t. zn. ilość powietrza, krążącego w nich w ciągu określonego czasu i biorącego udział w istotnej wymianie gazowej, stanowi powietrze wydechowe bez powietrza przestrzeni martwej

Po biegu następuje nadprodukcja CO_2, w rezultacie czego mamy przyspieszenie rytmu oddechowego, które jest jednak mniejsze, jesli bieg był wykonany z zachowaniem głębokiego oddychania. Wskazuje to na szybszą i doskonalszą hiperwentylację, za pośrednictwem której wydala się większą ilość CO_2. Tą drogą, przyspieszając i zwiększając natężenie hiperwentylacji płuc, która w zwykłych warunkach jest długotrwałą i może być niedostateczną, głębokie ruchy oddechowe zabezpieczają ośrodek oddechowy od znużenia.

Przy porównaniu istotnej wentylacji płuc podczas różnych stopni funkcji oddechowej, stwierdzono, że przy zwyklem oddychaniu istotna wentylacja równa się 6,76 l. na minutę; po 2-ch minutach głębokiego oddychania wentylacja wzrasta do 8,76 na minutę, po biegu (1500 m.) ilość powietrza, biorącego faktyczny udział w oddychaniu, równa się 11,64 l. na minutę; po takim samym biegu z zachowaniem głębokiego oddechu, ilość ta wzrasta do 12,96 l. na minutę. O wahaniach oddziaływania krwi przekonywano się przez wykrycie soli amonjakalnych w moczu. Metoda ta, chociaż niezbyt precyzyjna, pozwala jednak sądzić o zmianach czynności narządów ochronnych, niedopuszczających do ogólnego zakwaszenia (a c i d o s i s) organizmu.

W normalnych warunkach wątroba wydziela pewne nieznaczne ilości związków amoniakalnych, nieprzetworzonych w mocznik, których zadaniem jest zobojętnianie substancyj kwaśnych, powstających w pewnych warunkach, jak n. p. po forsownej pracy mięśniowej. O ile reakcja krwi staje się kwaśną, zwiększa się ilość niezbędnego amonjaku, którego nadmiar może być wykryty w moczu.

Dokonane badania wykazały zwiększenie zawartego w moczu amonjaku już w 15 min. po wykonaniu pracy mięśniowej (bieg); nadmiar ten trwa od $^1/_2$ godz. do 1 godz., zależnie od osobnika. Stwierdzono mianowicie: przed biegiem ilość amonjaku w moczu — 0,56 gr.; 15 min. po biegu ilość ta wzrasta do 0,80 gr. i po 45 min. dochodzi do 0,48 gr. O ile bieg wykonany jest z zachowaniem głębokiego oddychania, które trwa i po ćwiczeniu, to obserwuje się znaczne obniżenie zawartości amonjaku w ciągu 45 min. do $1^1/_2$ godz. tak, że w 15 min. po biegu ilość ta równa się 0,26 gr., po 45 min. — 0,19 gr., a po godzinie 0,21 gr.

Widzimy, że powstająca w rezultacie głębokiego oddychania hiperwentylacja skutecznie oddziaływa, celem przeciwstawienia się zakwaszeniu ustroju po wysiłku, i w ten sposób zmniejsza natężenie pracy wątroby i nerek.

Wypływające z powyższych doświadczeń wnioski dadzą się sformułować następująco: głębokie ruchy oddechowe powodują

1. zmniejszenie wahań w ilości powietrza wydychanego;

2. zwiększenie wydalania CO_2 przez płuca;
3. obniżenie ciśnienia CO_2 w pęcherzykach;
4. zwiększenie fakty cznej wentylacji płuc;
5. zabezpieczenie krwi pod względem zwiększenia kwasoty, spowodowanej przez pracę mięśniową, a zatem ulżenie pracy wątroby i nerek;
6. zwiększenie ilości tlenu, absorbowanego przez tkanki.

Mj.-lek. Dr. W. Missiuro.

Lea F. Hanmer. **The Gary Public Schools.** Physical Training and Play. New York (Gen. Ed. Board) 1919. Str. 35.

Krótka ta praca daje nam pogląd na organizację wychowania fizycznego w szkołach powszechnych miasta Gary, w Stanie Indiana (Ameryka Półn.). W planie szkół typu Gary, który w ogólności znacznie przewyższa inne szkoły ilością i różnorodnością dziedzin nauczania (tak teoretycznych jak i praktycznych), wychowanie fizyczne zajmuje miejsce pierwszorzędne. W czterech niższych klasach przeznacza się na ćwiczenia cielesne 2 godziny, w wyższych 1 godzinę dziennie. W ten sposób z całkowitej ilości lekcyj szkolnych, 24% przypada na wychowanie fizyczne. Dla urzeczywistnienia tego programu szkoły Gary rozporządzają odpowiedniemi środkami. Sale gimnastyczne wyposażone są w dostateczną ilość przyrządów, które bardzo często sami uczniowie budują w warsztatach szkolnych pod kierownictwem fachowców. Pozatem obszerne boiska nawet przy najmniejszych szkołach, zaopatrzone w liczne przybory do gier i zabaw tak chłopców jak i dziewcząt, umożliwiają zajęcie równoczesne kilku różnych oddziałów młodzieży, co narazie jeszcze ze względu na brak nauczycieli jest zjawiskiem dość częstem. Kierownikami ćwiczeń są wychowawcy fizyczni przeważnie z wykształceniem uniwersyteckiem. Boiska i sale pod nadzorem nauczycieli dostępne są dla młodzieży także w godzinach popołudniowych poza lekcjami szkolnemi. Systematyczna nauka pływania wraz z ratowaniem tonących odbywa się grupami dwa razy w tygodniu w basenach szkolnych.

System powyższy, dający mlodzieży idealne wprost warunki dla osiągnięcia zdrowia fizycznego jak i moralnego, zjednał sobie w Ameryce w krótkim czasie bardzo dużo zwolenników. Za przykładem Gary poszły i inne miasta, obecnie nawet niektóre szkoły Nowego Yorku.

B. T.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Wydziale Hig. Szk. i Wych. Fiz. Min. W. R. i O. P.

Posiedzenie z dnia 20 listopada 1924 r. Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 60. Po odczytaniu protokółu, przewodniczący porusza sprawy bieżące, a następnie Dr. Łuniewska w referacie p. t. „Higjena szkolna w Jugosławji" dzieli się wrażeniami z wizytacji szkół w czasie swej wycieczki po Jugosławji. Ogólne wrażenie streścić by można w sposób następujący. Kiedy w szkołach znajdujących się na terenach byłej Austrji i Węgier budynki i urządzenia szkolne stały na wysokości Europy Zachodniej zarówno pod względem higjeny pomieszczeń, jak i urządzeń dla gimnastyki, to na terenie byłej Serbji urządzenia

te pozostawiały jeszcze dużo do życzenia, lecz i tam pierwsze kroki w celu odpowiedniego postawienia tej sprawy były już zrobione.

Prelegentka zwiedziła szkoły średnie w następujących miastach: Suboticy, Nowym Sadzie, Karlowcu i stolicy Jugosławji Beogradzie. Z osobliwości zwróciły jej uwagę 3 łódki szkolne w gimnazjum męskiem w Nowym Sadzie, oraz ta okoliczność, że we wszystkich zwiedzanych szkołach nie było specjalnych szatni, a wieszadła zarówno dla uczni jak i nauczycieli znajdowały się bezpośrednio w klasach, piece były żelazne. Zwiedziła też jedną szkołę specjalną dla ociemniałych w Zemuniu pod Beogradem, gdzie około 100 ślepych kształci się w czytaniu i pisaniu sposobem Braille'a oraz w rozmaitych rzemiosłach i muzyce. Na wyspie Lacroma na Adrjatyku mieści się schronisko klimatyczno-morskie dla 1000 słabowitych dzieci z całej Jugosławji. Opieka lekarska znajduje się dopiero w okresie organizacji. Dr. Korsakówna wygłasza referat p. t. „Przeciążenie w seminarjach nauczycielskich". Prelegentka oparła swe spostrzeżenia na podstawie 1319 odpowiedzi zebranych w ankiecie z 9 seminarjów nauczycielskich żeńskich, państwowych i prywatnych na terenie b. Kongresówki. Prelegentka badała przeważnie warunki, w jakich uczenice seminarjów nauczycielskich żyją i pracują. Z zebranego materjału wynika, że 42% uczenic ma złe warunki mieszkaniowe, 18% niema własnego łóżka, 40% ma złe warunki pracy, 70% ogólnej liczby przygotowuje lekcje powyżej godzin 3 a od IV kursu — 60% powyżej 4 godzin, co łącznie z godzinami wykładowemi (6—7 godzin), stanowi 10 i więcej godzin umysłowej pracy. Przeciążenie pracą daje się spostrzegać od 3 kursu, a wzrasta tem więcej, ze w tym okresie dziewczęta, niemieszkające w internatach, zajmują się pracą zarobkową (17%). Przedmioty pedagogiczne na V kursie wymagają najwięcej czasu do przygotowania. Dziewczęta w wielu przypadkach mieszkają bardzo daleko od uczelni, warunki domowe pozwalają nieraz na naukę w domu tylko w nocy, to wpływa, że 60% dziewcząt poświęca niedostateczną ilość czasu na sen. Większość uczenic uskarża się na bóle głowy. Prelengentka przedstawiła zarówno warunki życia i pracy w seminarjach z dobrze urządzonemi internatami (Seminarjum nauczycielskie im. Orzeszkowej w Warszawie i seminarjum żeńskie w Chełmie), jakoteż te, gdzie warunki internatowe są bardzo niekorzystne (Radom, Zawiercie). W pierwszych przeciążenie pracą umysłową jest niewielkie, w drugich — wybitne.

W dyskusji zabierają głos: przewodniczący, wiz. Czerwiński, dyrektorowie sem. Dzierzbicka, Tyrankiewicz, Ks. Rokoszny i Dr. Roszakówna, przyczem w celu poprawy stosunków dr. Tyrankiewicz stawia następujące wnioski: 1. reformę egzaminów maturalnych: po IV kursie egzamin ogólny, po V pedagogiczny; 2. organizowanie zjazdów w celu pogłębienia metod nauczania; 3. wyczerpywanie programu na właściwym kursie; 4. opracowanie podręczników dla seminarjów, oraz wydanie rozwinięcia programu ze wszystkich dziedzin.

Posiedzenie z dnia 18 grudnia 1924 r. Przewodn. dr. Kopczyński, sekr. p. Szymońska, osób obecnych 40. Po odczytaniu protokólu poprzedniego posiedzenia, przewodniczący dzieli się wrażeniami, odniesionemi przy wizytacji 4 okręgów szkolnych, a mianowicie Okręgu Poznańskiego, Pomorskiego, Łódzkiego i Krakowskiego. W Okręgu Łódzkim widać wielki ruch budowlany w kierunku budownictwa szkolnego, w Łodzi wzniesiono 8 gmachów (kilka na ukończeniu) pod szkoły powszechne, w Zgierzu wspaniały internat dla seminarjum nauczycielskiego żeńskiego i szkoła powszechna, która mogłaby stanąć w rzędzie najlepszych gmachów w Zachodniej Europie. Ruch budowlany najwięcej jest ożywiony na terenie byłej Kongresówki; z 400 budowli, których projekty były roz-

patrywane w Wydziale budowlanym Ministerstwa, okoły 200 już jest zrealizowanych.

Organizacja opieki lekarskiej w Okręgach Poznańskim i Krakowskim posunęła się znacznie naprzód. Przoduje Okręg Krakowski, gdzie wszystkie szkoły średnie i seminarja nauczycielskie tak państwowe jak i prywatne, mają swych lekarzy szkolnych. W 8 szkołach powszechnych w Krakowie są czynne natryski, opieka lekarska nad szkołą powszechną jest zorganizowana.

Duży ruch widać w kierunku wychowania fizycznego, wszędzie wprowadzone są zawody międzyszkolne, gdzie bierze udział młodzież wszystkich szkół.

Przewodniczący podaje do wiadomości, że Park im. Sobieskiego, staraniem p. Dr. Zawadzkiego zostaje przyznany Ministerstwu Oświecenia, stanie się zatem doskonałą placówką dla ćwiczeń cielesnych, sportów młodzieży, tam też powstanie Instytut Wychowania Fizycznego.

W dyskusji zabierają głos: Dr. Korsakówna, Dr. Łapińska i Dr. Betcherówna.

Dr. Jerzy Rutkowski wygłasza referat p. t. „Skrzywienie kręgosłupa a szkoła".

Po omówieniu postaci, stopni i etjologji skoljozy, a także częstości występowania w wieku szkolnym i przedszkolnym, prelegent pokrótce zatrzymał się nad rozpoznaniem i przedstawił sposoby leczenia. Szkołę niesłusznie się obwinia, że stwarza t. zw. skoljozę nawykową (szkolną — scoliosis habitualis); szkoła może tylko podtrzymywać i sprzyjać dalszemu rozwojowi skoljozy, która jest cierpieniem konstytucyjnem. Usposobienie do niej mają dzieci od natury słabe, ze źle rozwiniętemi mięśniami i wiotkiemi więzadłami. Zadanie szkoły w stosunku do skoljozy powinno polegać na wczesnem rozpoznaniu (specjalne okresowo przedsiębrane badania) i profilaktyce (dobre ławki, dostateczna ilość godzin gimnastyki, nieprzeciążanie pracą). Zwracać uwagę i na podniesienie ogólnego stanu (dobre odżywianie, świeże powietrze, słone kąpiele). Prelegent ze względu na częstość cierpienia i poważne następstwa w razie zaniedbania (kalectwo, schorzenia narządów wewnętrznych, gruźlica płuc, wpływ na długowieczność), jest za stworzeniem państwowego zakładu dla leczenia skoljoz młodzieży szkolnej, pozostającego pod kierunkiem specjalisty (ortopedysty).

W dyskusji nad referatem zabierają głos: Dr. Sadkowski, Dr. Goździcki, Dr. Łapińska, Dr. Gębarski, Dr. Korsakówna, Dr. Zawadzki, Inż. Eichhorn i Przewodniczący, który podkreśla, że nawet przyjmując wrodzone usposobienie do skrzywienia kręgosłupa, rola lekarzy szkolnych jest duża, mają oni czuwać nad tem, by to usposobienie zmniejszać i stwarzać możliwie lepsze warunki dla walki z tą wadą organizmu (dobór odpowiednich ławek, baczenie na postawę zwł. podczas pisania, wykonywanie ćwiczeń oddechowych śródlekcyjnych i t. p.

Posiedzenie zamknięto o godz. 9,45 wiecz. —

Posiedzenie z dnia 22 stycznia 1925 r. Przewodniczący dr. St. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 44. Po odczytaniu protokółu i omówieniu spraw bieżących, Dr. Betcherówna przedstawia spirometr systemu Barnesa używany w gimnazjum Taniewskiej w Warszawie. Dr. Zawadzki objaśnia konstrukcję suchego spirometru Barnesa, którego zaletą jest niska cena i łatwość użycia, ujemną stroną zaś zbyt wielki wysiłek oddechowy przy dmuchaniu, co utrudnia wyprowadzenie z płuc całkowitej zawartości powietrza.

Dr. Jaroszyński wygłasza referat p. t. „Badanie uzdolnień młodzieży szkolnej". Mówca podnosi znaczenie określania zdolności u młodzieży szkolnej na podstawie badań psychologicznych oraz fizjolo-

gicznych, dokonywanych przez pedagogów oraz lekarzy szkolnych. Badania te powinny podążać w dwóch kierunkach: 1. w celu ustalania poziomu inteligencji za pomocą skali metrycznej Binet-Simona z obliczaniem wyników według metody ilorazu Sterna, 2. w celu określenia cech indywidualnych, czyli właściwych uzdolnień za pomocą różnorodnych metod, służących do badania poszczególnych czynności psychicznych. Na szczególną uwagę zasługuje metoda percentyli, opracowana ostatnio przez Claparède'a i polegająca na zastosowaniu statystyki do badań psychologicznych. Badanie uzdolnień ma znaczenie zarówno przy selekcji dzieci upośledzonych oraz wybitnie zdolnych, jak przy t. zw. „orjentacji profesjonalnej", t. j. przy ułatwianiu młodzieży wyboru odpowiedniego zawodu. We wszystkich tych dziedzinach rola lekarza szkolnego jest wprawdzie pomocniczą, jednakże jego współdziałanie jest konieczne dla szkoły, pragnącej należycie wypełnić swe zadania.

W dyskusji nad referatem zabierają głos: d-rowie Zawadzki, Markiewicz, Kopczyński, p. Falski i referent, poczem posiedzenie zamknięto o g. 10 m. 15 wiecz.

Ze Sekcyj Wychowania Fizycznego T. N. S. W.

Sprawozdanie Zarządu warszawskiej sekcji wychowania fizycznego T. N. S. W. za r. 1923/24.

Obecny Zarząd rozpoczął działalność swoją dn. 5 grudnia 1923 r. Do Zarządu wchodzili z wyboru kol.: Andrzej Starzyński — przewodniczący, Henryk Sieciński — wice-przewodniczący, Seweryn Ługowski — sekretarz, Marja Szymańska — zastępca sekretarza i Stefan Skroczyński — skarbnik. Po wystąpieniu z Zarządu kol. S. Ługowskiego i S. Skroczyńskiego kooptowano na miejsce ich kol.: Florjana Francikowskiego i Felicję Engelmanównę.

Do Komisji Rewizyjnej wchodzili kol. Helena Olszewska, Lucyna Kobylińska i Bronisław Sosiński.

Walne zebranie poleciło nowemu Zarządowi omówienie spraw następujących: 1) gier popołudniowych, 2) godzin etatowych nauczycieli gimnastyki w szkołach państwowych, 3) unormowanie programów szkolnych, 4) stopni z gimnastyki na świadectwach maturalnych, 5) egzaminu wstępnego z gimnastyki i 6) konieczność utrzymania kontaktu z prasą.

W sprawie godzin etatowych dla kierowników wychowania fizycznego w szkołach państwowych, odbyło się zebranie w styczniu, na którem całą sprawę oddano wybranej Komisji, w celu wystąpienia do Ministerstwa W. R. i O. P. Komisja wystosowała memorjał do Zarządu Głównego T. N. S. W. Równocześnie w tej samej sprawie wpłynął do Zarządu Sekcji wychowania fizycznego memorjał p. Fidzińskiego, przewodniczącego Sekcji w Krakowie. Memorjał został skierowany przez Zarząd T. N. S. W. do Sejmu, Senatu i Ministerstwa W. R. i O. P. Odpowiedzi nie otrzymano.

Następnie omawiano sprawę kwalifikacji słuchaczów szkoły p. Kuczalskiej i Państwowych Kursów Wychowania Fizycznego.

W sprawie kwalifikacji słuchaczów Państwowych Kursów Wychowania Fizycznego postanowiono wystąpić do Ministerstwa W. R. i O. P. z żądaniem zakwalifikowania wszystkich Kursów. Specjalna Komisja, do której weszli kol.: H. Olszewska, A. Micewiczowa, Sosiński, H. Sieciński, Witold Michalski i L. Kuśmierczyk, wystosowała do Ministerstwa W. R. i O. P. odpowiedni memorjał. Odpowiedzi nie otrzymano.

W sprawie gier odbyły się dwa zebrania referatowe: w styczniu z referatem d-ra W. Światopełk-Zawadzkiego na temat: „Gry ruchowe", w lutym z referatem p. H. Plewińskiej „Gry popołudniowe".

Sprawę stopni z gimnastyki na świadectwach maturalnych omówiono dopiero na jednem z ostatnich zebrań. Postanowiono wystosować memorjał do Ministerstwa W. R. i O. P.

Większość czasu i zebrań poświęcono przygotowaniom i organizacji zawodów międzyszkolnych: w lutym w Dolinie Szwajcarskiej odbyły się zawody łyżwiarskie; w maju w Agrykoli w obecności p. Prezydenta Rzeczypospolitej i p. Ministra W. R. i O. P. — tradycyjne zawody lekko-atletyczne i pokaz gimnastyki i gier sportowych. W pokazie uczestniczyło 40 szkół żeńskich i męskich i około 1500 młodzieży; we wrześniu na przystani Warszawskiego Towarzystwa Wioślarskiego — zawody pływackie przy współudziale 43 zawodników z 19 szkół. Sprawozdania szczegółowe z zawodów podawano na zebraniach ogólnych. W projekcie zawody wioślarskie i saneczkarskie.

Zwycięskim drużynom szkolnym i zawodnikom rozdano nagrody i dyplomy dn. 19 października r. 1924 w obecności przedstawiciela Ministerstwa W. R. i O. P. d-ra W. Światopełk-Zawadzkiego.

Za szczególne odznaczenie się w pokazie, lekkiej atletyce i grach sportowych gimnazjum Kaz. Kulwiecia i seminarjum żeńskiemu im. E. Orzeszkowej Ministerstwo W. R. i O. P. przyznało dwie nagrody w postaci srebrnej gałązki laurowej i srebrnego wazonu. Zarząd sekcji wydał 9 nagród drużynom szkolnym i około 40 nagród i dyplomów młodzieży.

W związku z Olimpjadą projektowano wspólną wycieczkę do Paryża. Wobec małej liczby zgłoszeń — projekt zarzucono. Natomiast zwrócono się do Zarządu Głównego T. N. S. W. o pomoc materjalną na wyjazd członka Zarządu sekcji w charakterze sprawozdawcy. Zapomogę uzyskano. Jako sprawozdawca wyjechał kol. H. Sieciński, który złożył sprawozdanie we wrześniu na zebraniu ogólnem.

Zarząd oddawna projektował zorganizowanie bibljoteki sekcji wychowania fizycznego. Sprawę uruchomienia jej złożono w ręce kol. Haliny Żółtowskiej i Florjana Francikowskiago. Uzyskano już pozwolenie Zarządu Głównego na wstawienie szafy do bibljoteki T. N. S. W.

Pozatem zgodnie z uchwałą jednego z zebrań ogólnych, Zarząd wszedł w porozumienie z władzami wojskowemi w sprawie organizacji wakacyjnych kursów wyszkolenia wojskowego dla nauczycieli gimnastyki. W związku z tem odbyło się zebranie kierowników wychowania fizycznego w obozach wyszkolenia wojskowego młodzieży.

Jedną z ważniejszych uchwał Zarządu, przedstawioną następnie ogólnemu zebraniu było zniesienie t. zw. „gości" na zebraniach Sekcji. Uchwała brzmi: „Każdy nauczyciel gimnastyki jest członkiem Sekcji wychowania fizycznego, o ile wnosi składkę miesięczną w wysokości—podwójnej wartości normalnego biletu tramwajowego. Przysługuje mu prawo głosu we wszystkich sprawach na zebraniach ogólnych z wyjątkiem wyborczego".

Druga uchwała dotyczyła ingerencji Ministerstwa W. R. i O. P. w sprawach pokazu międzyszkolnego. Wobec tego, że udział szkół w pokazie międzyszkolnym jest dobrowolną pracą, podjętą przez nauczycielstwo, w celu propagandy wychowania fizycznego, sekcja uważa za niepożądane zwracanie się Ministerstwa W. R. i O. P. do szkół z zapytaniem, dlaczego dana szkoła nie wzięła udziału w pokazie

Poza zebraniami organizacyjnemi odbywały się zebrania seminaryjne, które objęły referaty następujące:

dn. 7 stycznia: referat d-ra Wł. Zawadzkiego „Gry ruchowe".
dn. 26 lutego: „ p. H. Plewińskiej „Gry popołudniowe",
dn. 12 marca: „ d-ra Jaroszyńskiego „Syntezy wychowania fizycznego",
dn. 6 maja: „ pułk. Minkowskiego „Wyszkolenie wojskowe".

dn. 13 maja: zebranie dyskusyjne z pułk. Sikorskim na temat „Ćwiczenia oddechowe. Podział ćwiczeń Lindharda"
dn. 16 wrześ.: referat p. Siecińskiego „Sprawozdanie z Olimpjady".
dn. 14 paźdz.: rejerat p. H. Glassa „Międzynarodowy zlot skautów w Kopenhadze w sierpniu 1924 r. i III Kongres skautowy".
dn. 4 listop.: referat p. F. Francikowskiego „Metoda Bukh'a".

W związku z referatem ostatnim postanowiono: zorganizować kilkutygodniowy kurs wakacyjny, w celu zapoznania się ze wspomnianemi metodami, na prelegenta zaprosić p. Niels'a Bukh'a lub jednego z uczniów jego.

Sprawę zorganizowania kursu, przy pożądanem poparciu Ministerstwa W. R. i O. P., powierzono Komisji w osobach kol.: H. Olszewskiej, J. Gebethnerówny, F. Francikowskiego i W. Michalskiego.

Pozatem odbyło się zebranie kierowników wychowania fizycznego w państwowych szkołach i kierowników wychowania fizycznego w obozach wyszkolenia wojskowego oraz szereg posiedzeń rozmaitych Komisyj.

Ogółem odbyło się około 20 zebrań ogólnych. Zebrania Zarządu odbywały się co tydzień.

Sprawozdanie Sekcji Higjeny i Wych. fizycznego T. N. S. W. we Lwowie za r. 1923/24.

Z inicjatywy Koła lwowskiego T. N. S. W. powstała Sekcja Higjeny i Wych. fizycznego. Jako członkowie Sekcji weszli wszyscy lekarze szkolni i wychowawcy fizyczni, zajęci w szkołach średnich we Lwowie.

Do Wydziału Sekcji weszli: dr. A. Jarocki jako prezes, E. Rudnicka jako sekretarka, jako członkowie Zarządu: dr. Popielska, dr. Szumski, prof. Koim i Fedorowski.

Posiedzenia Sekcji odbywały się raz w miesiącu. Na posiedzeniu było obecnych 15—20 członków.

Wydatki Sekcji pokrywało Koło lwowskie T. N. S. W.

Wygłoszono następujące referaty: 1) „Akcja walki z gruźlicą wśród młodzieży szkolnej". Zagajenie wygłosił wizytator dr. Kociuba; w dyskusji oprócz członków Sekcji brali udział przedstawiciele Tow. higjenicznego i Tow. walki z gruźlicą. Uchwalono następujące wnioski: 1) Tow. higjeniczne urządzać będzie wykłady dla młodzieży szkolnej i jej rodziców. 2) Tow. walki z gruźlicą leczyć będzie młodzież, udzielając jej porady bezpłatnie. Młodzież za zwrotem kosztów utrzymania będzie mogła korzystać z Sanatorjum w Hołosku. 3) Sekcja Higjeny i Wych. fizycznego wyda odezwę do społeczeństwa — w sprawie zbiórki na rzecz akcji walki z gruźlicą. Do współpracy w tej akcji wezwie sekcja Koło lwowskie T. N. S. W., Szkolny Czerwony Krzyż, Tow. „Dzieci na wieś", Tow. „Zabaw ruchowych", Tow. higjeniczne i Tow. walki z gruźlicą. 4) Lekarz szkolny i wychowawca fizyczny na zebraniach koła rodzicielskiego przedstawią grozę niebezpieczeństwa szerzącej się gruźlicy wśród młodzieży szkolnej, zachęcą rodziców i młodzież do korzystania z wykładów „Tow. higjenicznego", zainicjują akcję zbiórki na rzecz leczenia młodzieży i na rzecz tworzenia kolonji dla każdego zakładu. Referat i dyskusje trwały przez trzy posiedzenia.

2. Referat dr. Burath i E. Rudnickiej: „Współpraca lekarza szkolnego i wychowawcy fizycznego na terenie szkoły", na podstawie którego uchwalono następujący program pracy:

Lekarz szkolny i wychowawca fizyczny prowadzą wspólną pracę na terenie każdej szkoły. a) Lekarz szkolny zaznajamia wychowawcę fizycznego ze stanem zdrowotnym młodzieży szkolnej. b) Wychowawca fizyczny dzieli się swojemi spostrzeżeniami co do niedomagań organizmów młodzieży,

zebranych przy uprawianiu ćwiczeń cielesnych. c) Lekarz szkolny obserwuje młodzież oddającą się ćwiczeniom cielesnym. d) Lekarz szkolny i wychowawca fizyczny dają młodzieży wskazówki co do higjeny życia codziennego. e) Lekarz szkolny i wychowawca fizyczny wygłaszają pogadanki dla rodziców na temat higjeny życia codziennego, celów wychowania fizycznego — na temat akcji walki z chorobami zakaźnemi, w szczególności z gruźlicą. f) Zainicjują akcję kolonji dla każdego zakładu. g) Zbierać będą dane co do przeciążenia młodzieży. Dyskusja trwała przez dwa posiedzenia.

3. Referat: Dyr. dr. W y r z y k o w s k i. „Wychowanie fizyczne oparte o system Linga".

4. Referat: dr. P o d s a ń s k i. „Higjena szkolna w szkołach lwowskich". Uchwalono wnieść stosowny memorjał w tej sprawie do władz.

5. Referat: dr. F u c h s. „O najnowszych badaniach lekarskich w sporcie" (z przezroczami).

Zamierzonej szerszej akcji walki z gruźlicą wśród młodzieży szkolnej nie przeprowadzono z powodów od Sekcji niezależnych.

Elżb. Rudnicka w r, sekretarka. **Dr. A. Jarocki** w r. prezes.

Sekcja Wychowania Fizycznego Poznańskiego Okręgu T. N. S. W. powstała na zebraniu w dniu 5 marca 1925. przy udziale 38 osób z Poznania i województwa poznańskiego. Przewodniczył dr. S. S z u m a n. Po wysłuchaniu referatu prof. E. P i a s e c k i e g o p. t.: „Sport a wychowanie fizyczne", przystąpiono do odczytania i uchwalenia regulaminu Sekcji. Następnie wybrano prezesem prof. P i a s e c k i e g o, oraz na członków Zarządu kol. A n d e r s a (Gniezno). dra M a t u s z e w s k i e g o, N o w i c k i e g o, P i g o n i ó w n ę, ppłk. S i k o r s k i e g o, S k o p o w s k i e g o (Leszno), dra S z u m a n a, W o i ń s k i e g o.

Na cele Sekcji złożył jeden z lekarzy 100 zł., nie życząc sobie wyjawienia nazwiska. Hojnemu ofiarodawcy podziękowano oklaskami.

Sekcja uchwaliła uznać „Wychowanie Fizyczne" za swój organ.

Zebranie dało, na wniosek kol. Mokrzyckiego z Bydgoszczy, dyrektywę Zarządowi, aby, prócz zebrań lokalnych, przynajmniej raz na kwartał zwoływał walne zebranie naukowe całej Sekcji, w miarę możności z pokazami.

Zarząd ukonstytuował się, wybierając wiceprezesem dra Szumana, sekretarką kol. Pigoniównę, a skarbnikiem kol. Woińskiego.

Ze Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Poznańskim. Trimestr II r. ak. 1924/25.

Studjum prowadzi w dalszym ciągu oba kursy trzyletnie oraz Państwowy kurs śpiewu i wychowania fizycznego (por. sprawozdanie z trimestru I b. r. akad.). W II trimestrze odbywały się nadal co tydzień posiedzenia seminaryjne pod przewodnictwem prof. Piaseckiego. Ważniejsze referaty na nich wygłosili: mjr.-lek. dr. M i s s i u r o (Serce sportowca w świetle nowych badań), p. T u c h o l s k a (sprawozdania z literatury angielskiej i skandynawskiej), kpt. B a c z y ń s k i, p. R a k o w s k i i L a n g e (sprawozdania z literatury niemieckiej). Przeprowadzono dalej bardzo obszerną dyskusję przez kilka posiedzeń na temat „S p o r t a w y c h o w a n i e f i z y c z n e". Wyniki tej dyskusji na razie podano w skrócie kilku organom prasy codziennej, in extenso zaś będą opublikowane w następnym zeszycie „Wych. Fiz." Zwrócono tam m. i. uwagę na częste nieporozumienie, polegające na mięszaniu pojęcia sportu właściwego (zawodniczego) ze sportami wychowawczemi, wchodzącemi w program szkolny. Sport zawo-

dniczy różni się od wychowania fizycznego zasadniczo tak swym celem (sprawność maksymalna w dowolnie obranym kierunku, niekoniecznie związanym z życiem), jak środkami, podmiotem i przedmiotem działania oraz wynikami. Stosunek wzajemny tych odrębnych, choć pokrewnych i sprzymierzonych działów pracy nad udoskonaleniem ludzkości, daje się sformułować jak następuje. Sport służy wychowaniu za pobudkę dla znacznej części młodzieży, którą rekordy i mistrzostwa zachęcają do pracy nad swoją kulturą fizyczną. Szkoła wyzyskuje tę zachętę i skierowuje ją w łożysko wszechstronnych ćwiczeń ciała, które odpowiadają przedewszystkiem wysokim celom wychowawczym (zdrowie, dzielność, piękność, sprawność), pozatem jednak dostarczają sportowi jednostek, mogących go z pożytkiem uprawiać.

W okresie sprawozdawczym bibljoteka Studjum pozyskała 18 nowych dzieł, w czem mieszczą się też, jak zwykle, dary redakcji „Wychowania Fizycznego" (egzemplarze recenzyjne).

Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

Praca w Szkole w pierwszej połowie bieżącego roku dokonywała się w nadzwyczaj trudnych warunkach wobec uszczuplenia personelu instruktorskiego. Odczuwało się również dotkliwie niewystarczalność istniejących ubikacyj Szkoły przy skupieniu kilku kursów naraz.

Z 3 kursów rozpoczętych na jesieni 3-miesięczny normalny kurs oficerski zakończono dn. 20. XII. 24 r. (ilość godzin praktycznych 275, teoretycznych — 175). Końcowe egzaminy z przedmiotów tak teorytycznych jak i praktycznych wykazywały naogół pożądany poziom wiadomości i umiejętności praktycznych, absolwentów kursu przeznaczonych na instruktorów wychowania fizycznego w oddziałach.

Roczny kurs oficerski rozpoczęty 10. X. 1924 r. w czasie od 7. I. do 21. I. br. odbył kurs narciarski w Zakopanem. Kurs przeprowadzono przy udziale p. Stolpe, szwedzkiego instruktora w biegach płaskich. Kurs narciarski był otoczony specjalną opieką Dowódzcy O. K. V. Rozkwaterowanie (w budynkach towarzystwa „Rozwój" w Jaszczurówce) oraz zaopatrzenie w sprzęt sportowy b. dobre. Pomimo trudnych i niepomyślnych warunków śniegowych kursiści osiągneli wyjątkowo dobre zezultaty (wszyscy opanowali ewolucje telemarka i kristjanji).

Po powrocie z Zakopanego roczny kurs oficerski trwa dalej, przechodząc program teoretyczny wspólnie z kursem Studjum Wych. Fiz. — pod względem zaś praktycznym dostosowany do potrzeb wyszkolenia wojskowego.

Rozpoczęty 3. XI. 24 r. 19-miesięczny podoficerski kurs szermierczy zarówno pod względem tężyzny fizycznej jak i wyćwiczenia wykazuje duże postępy.

Dn. 2. III. 25 r. rozpoczął się normalny gimnastyczno-sportowy kurs podoficerski celem którego jest przygotowanie dla oddziałów wojskowych pomocników instruktorów wychowania fizycznego.

W ubiegłym półroczu zostało ukończone urządzenie sali gimnastycznej w Domu Żołnierza, gdzie odbywa się obecnie znaczna część ćwiczeń. Na sali znajduje się prócz kompletu przyrządów gimnastycznych, sprzęt bokserski, szermierczy i na bagnety. Prace nad urządzeniem sali do ćwiczeń znajdującej się obok stadjonu dobiegają końca. Dokonano również urządzenia sali szermierczej oraz przystąpiono do remontu urządzeń ćwiczebnych na stadjonie. Posiada obecnie 411 dzieł i 17 czasopism, Rozpoczęto starania oraz uzyskano część środków z M. S. Wojsk. na zakup projekcyjnego

klinowego aparatu z kolekcją filmów (ralenti) zamówionych we Francji. Laboratorjum fizjologiczne uzyskało dogodniejszą ubikację odosobnioną od bibljoteki i czytelni. Zakupione niezbędne meble do laboratorjum, aparaturę jego zaś uzupełniono kompletem przyrządów naukowych wybranych i zamówionych przez lekarza w czasie jego podróży do Francji i Belgji; część przyrządów już otrzymano.

Wśród prac dokonanych na terenie Szkoły w ostatnim czasie, zasługują na wyróżnienie: Zadania ppłk. Sikorskiego nad znaczeniem i wprowadzeniem do lekcji gimnastycznej ćwiczeń reakcji oraz opracowanie projektu nowego regulaminu wychowania fizycznegy; „Lekka atletyka" i „Boks" kpt. Barana, kierownika ćwiczeń Szkoły. „Projekt instytucji walki na bagnety" (w druku) por. Szydłowskiego i por. Łęgowskiego — instruktorów Szkoły; „Laboratorjum fizjologiczne na usługach wychowania fizycznego i sportu" (w druku) mjr. Missiuro, lekarza szkoły. **M.**

Wykaz absolwentów Państwowych Kursów Wychowania Fizycznego w 1923/24 r. szk.

K r a k ó w 1. Ansionówna Stanisława. 2. Bujakówna Zofja, 3. Burkot Józef, 4. Chmura Franciszek. 4. Doering Mieczysław. 6. Gola Karol, 7. Grzesiakówna Albina, 8. Hanula Franciszek, 9. Jakubiec Emil, 10. Jakus Ludwik, 11. Jarolim Leon, 12. Kaźmierczyk Józef, 13, Kosman Józef, 14. Kozłowska Mieczysława. 15. Krymski Edward, 16. Krzysztof Józef, 17. Kwieciński Piotr, 18. Litwinówna Zofja, 19. Łosikówna Janina, 20. Mayerówna Wanda, 21. Mastalerz Marjan, 22. Moskal Bronisław. 23. Musiał Jan, 24. Obraczayówna Alicja, 25. Obtułowicz Mieczysław, 26. Pająkówna Korolina, 27, Panczakiewicz Czesław, 28 Passendorferowa Stanisława, 29. Polówna Józefa, 30. Rozkrut Józef, 31. Ryżewski Stefan, 32. Smrokowska Stanisława, 33. Sokołowska Irena. 34. Starmach Karol, 35. Śpiewak Jan, 36. Tarnawski Józef, 37, Weigtówna Halina, 38. Winiarska Olga, 39. Woźniakówna Antonina, 40. Zając Jan, 41. Zajaczkowska Józefa, 42. Zdechlikiewicz Józef.

L w ó w 1. Babczyszyn Piotr, 2. Balcerek Antoni, 3. Bętkowski Walerjan, 4. Boroński Wacław, 5. Byszek Władysław, 6. Cebula Stanisław 7. Czornyj Dymitr. 8. Gachowski Stanisław, 9. Herduś Jan. 10. Hołubowicz, Juljan, 11. Horak Roman, 12. Jaremowicz Marjan, 13. Jezierski Andrzej, 14. Korman Tadeusz. 15. Mączak Antoni, 16. Markowicz Antoni, 17, Müller Alfred, 18. Müller Juljan Bronisław, 19. Mycawka Tadeusz, 20. Nowakowski Jan, 21. Nowicki Józef Wojciech, 22. Opacki Józef, 23. Ostrowski Aleksander, 24. Patla Tadeusz, 25. Pawłowski Marjan Andrzej, 26. Podwapiński Franciszek Marjan, 27. Rzepko Antoni, 28. Szczęsnowicz Bogusław Emeryk, 29. Skorupa Edward, 30. Srebro Kazimierz, 31. Szwed Edward, 32. Tuta Tadeusz, 33. Wąsowicz Jan, 34. Wojnarowski Apolinary, 35. Wierzbińsk Włodzimierz, 36. Kapałka Franciszek.

37. Bałabanówna Zofja, 38. Bantowa Janina, 39. Baczyńska Marja, 40. Bojanówna Marja, 41. Dąbrowska Ludmiła, 42. Długoszówna Marja, 43. Fillówna Helena, 44. Hagelówna Julja, 45. Jaroschówna Eugenja, 46. Kalitówna Marja, 47, Konstantynowiczówna Janina, 48, Kozłowska Marja Gabrjela, 49 Kruszelnicka Helena, 50. Kwalekówna Marja, 51. Lenkiewiczówna Irena, 52. Lewicka Józefa, 53. Mazurkówna Janina, 54. Najzarkówna Janina, 55. Nędzowska Helena, 56. Ochyrzanka Zofja. 57. Ossowska Mieczysława, 58, Polaskowa Helena, 59. Repichowska Jadwiga, 50. Rzepecka z Piątkowskich Marja, 61. Schwarcówna Marja, 62 Sicińska Janina, 63. Sochocka Józefa. 64. Starosolska Marja, 65. Tarnawska Stefanja, 66. Trzcińska Józefa, 67. Uszyńska Malwina, 68. Wolańska Włodzimierza, 69. Wolfówna Marja, 70. Wolska Barbara. 71. Zaleska Jadwiga.

Warszawa 1. Arcikiewicz Stanisław, 2. Banaszkiewicz Wincenty, 3, Ciepielewski Jan, 4 Cudny Roman, 5. Dobrowolski Władysław, 6, Dybczyński Mieczysław, 7. Deutscher Władysław, 8. Früboes Reinhold, 9, Grabowski Janusz, 10. Gąsowski Jan, 11. Hellwig Wiktor 12. Hoppe Czesław, 13 Jaworski Czesław, 14. Karwowski Stan'sław, 15. Krukowski Franciszek, 16 Kuśmierczyk Adam, 17. Kiersnowski Witold, 18. Kwaśniak Michał. 19. Magdzik Stefan, 20. Magryta Józef, 21. Małkiewicz Franciszek, 22. Muciek Bronisław, 23, Mularek Ignacy, 24. Neugebauer Kazimierz, 25. Radziszewski Mieczysław, 26. Rogowski Józef. 27. Roguski Jan, 28. Sauter Ernest 29. Sauter Paweł, 30. Sękowski Zygfryd 31. Skalski Antoni Zbigniew, 32. Skorupa Józef, 33. Śniarowski Andrzej, 34 Średnicki Stanisław. 35, Świszcz Feliks 56. Sztelwander Wincenty, 37. Stańczyk Arkadjusz, 38. Tomaszewski Julјan 39. Tosik Franciszek, 40. Trenkner Mieczysław, 41. Turek Stanisław, 42. Zakrzewski Jan.

43. André Eliza, 44. Domaniewska Zdzis'awa, 45. Filipowiczówna Zofja, 46. Galczakówna Anna, 47. Jabrzemska Marja, 48. Jakubowska Klara, 49. Kopcińska Joanna, 50. Kowalska Halina, 51 Luścińska Helena, 52. Łowińska Barbara, 53 Niewiadomska Florentyna. 54. Nawrottówna Barbara, 55. Nowacka Felicja, 56. Nowakowska Wacława, 57. Obtułowiczówna Irena, 58. Opieńska Janina, 59. Pachlewska Eugenja, 60. Podhorska Marja, 61. Postawkówna Jadwiga, 62. Raniecka Jadwiga, 63. Roszkowska Wiesława, 64. Roguska Jadwiga, 65. Świderska Sabina, 66 Szennarówna Hanna, 67. Wiłkomirska Eleonora, 68. Wasilewska Zofja, 69. Wyszomirska Stefanja 70. Wiśniewska Zofja.

XII Zjazd lekarzy i Przyrodników Polskich Warszawa, 12—16 lipca 1925 r.

Prace Sekcji 31 tego Zjazdu, poświęconej higjenie szkolnej i wychowaniu fizycznemu, posunęły się o tyle naprzód, że ustalono jako tematy programowe: a) „Rolę lekarza w wychowaniu fizycznem" (referenci prof. Ciechanowski z Krakowa, dr. Gębarski. dr. Jaroszyński, ppłk lek Osmólski, dr. Światopełk-Zawadzki), oraz b) „Przeciążenie młodzieży szkolnej" (referenci prof K. Jònscher z Poznania, dr. J. Oziembłowski i dr. S. Szuman). Nadto zgłoszono następujące odczyty: F. Fidziński (Kraków): „Koła sportowe młodzieży szkolnej", prof Gądzikiewcz (Kraków): „Książki szkolne pod względem higjenicznym", M. Germanówna (Lwów): „W sprawie ćwiczeń cielesnych w wieku przedszkolnym", dr. Maciesza (Płock): „Organizacja kąpielisk szkolnych", dr. Ossowski (Skierniewice) i dr. Szuman (Poznań): „Uczniowie dojeżdżający pod względem postępu i zdrowia", prof. Piasecki (Poznań): „Kształcenie wychowawców fizycznych", dr. Szuman (Poznań): „Badania nad wszawicą dziatwy szkolnej", dr. Szymanowski (Nowogródek): „Zaburzenia nerwowe, niedokrwistość i inne choroby, jako następstwa niedomagania szkoły".

Zjazd wychowawców fizycznych

odbędzie się w czerwcu b. r. w Warszawie. Zjazd, który organizuje „Sekcja Wychowania Fizycznego Towarzystwa Nauczycieli Szkół Średnich i Wyższych w Warszawie", będzie miał doniosłe znaczenie, gdyż zgromadzi specjalistów wychowania fizycznego (zarówno teoretyków jak i praktyków) z całej Polski Sekcja Wychowania Fizycznego zorganizowała komisję zjazdową, która już pracuje.

Zjazd będzie obradować nad następującemi sprawami: 1) Wychowanie fizyczne w szkole wobec dzisiejszego stanu nauki. 2) Programy ćwiczeń cielesnych dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich. 3) Sport w szkole średniej. Organizacja szkolnych kół sportowych. 4) Kształcenie kierowników ćwiczeń cielesnych. 5) Stosunek szkoły do spraw wychowania fizycznego. 6) Sprawa ilości godzin etatowych. 7) Zawody i pokazy międzyszkolne. 8) Wyszkolenie wojskowe. 9) Organizacja zajęć popołudniowych. 10) Połączenie Sekcji Wychowania Fizycznego Tow. Nauczycieli Szkół Wyższych w jednolitą organizację.

Referatów podjęły się m. i. następujące osoby: kol. Gebethnerówna, mjr. Minkowski (z M. S. Wojsk.), Olszewska prof. Piasecki, ppłk. Walerjan Sikorski, Sosiński. Dwa pierwsze dni Zjazdu odbędą się prawdopodobnie w Warszawie, a trzeci w Poznaniu. Zapowiedziano szereg pokazów.

II. Kongres Federacji Międzynarodowej Gimnastyki Wychowawczej

odbył się ubiegłego lata w Paryżu pod przewodnictwem płk. Nermana (w zastępstwie chorego przewodniczącego Federacji generała C. Lefébure).

Jak wynika ze sprawozdania rocznego związki następujących krajów przystąpiły do Federacji: Anglji, Belgji, Chili, Francji, Grecji, Holandji, Rumunji, Szwecji, Szwajcarji. W czasie Kongresu przyjęto jeszcze związki z Danji, Norwegji, Persji i Portugalji. Kroki wstępne do połączenia z Federacją poczyniono z Polską, Turcją, Finlandją i Stanami Zjedn. Ameryki.

Z ważniejszych uchwał kongresu należy wymienić:

1) Federacja zaproponuje kongresowi olimpijskiemu w Pradze (1925 r.), ażeby w przyszłości konkursy i pokazy gimnastyki szwedzkiej zostały wcielone do programu Olimpjady (tak jak to miało miejsce w Atenach, Londynie, Sztokholmie i Anwerpji), a mianowicie w ten sposób, aby o ile możności przeplatano niemi pokazy i zawody różnych gałęzi sportu. Wyrażono także życzenie, ażeby na najbliższej Olimpjadzie w Amsterdamie (1928 r.) urządzano raczej pokazy a nie zawody gimnastyczne.
2) O ile Federacja Międzyn. Gimn. Wych. nie weźmie udziału w Olimpjadzie w Amsterdamie (1928 r.), urządzi ona w r. 1926 federacyjny konkurs gimnastyczny.
3) Następny kongres Federacji Międzyn. Gimn. Wych. odbędzie się r. 1926 w Danji. Komitetowi wykonawczemu poleca się ustalenie miejsca i czasu z tem, aby o ile możności wybrano miesiąc sierpień, co umożliwiłoby przyjrzenie się nauce gimnastyki w szkołach.

W miejsce ustępującego z powodu braku zdrowia przewodniczącego Federacji gen. C. Lefébure'a (Belgja) wybrano ppłk. E. Nermana (Szwecja). Pozatem zostali wybrani: wiceprzewodniczącymi kpt. H. van Blijenburgh (Holandja) i Dr. Ph. Tissié (Francja), sekretarzem generalnym prof. H. De Genst (Belgja), sekretarzem prezydjum kmdt. G. Winroth (Szwecja), skarbnikiem kpt. S. Grön er (Norwegja).

Z Polski uczestniczyli w kongresie w charakterze osób prywatnych ppłk. Walerjan Sikorski z Poznania i p. Florjan Francikowski z Warszawy.

Sprawozdanie Związku Polsk. Związk. Sportowych za r. 1923.

Pracę w Związku utrudniał brak finansów, gdyż poszczególne towarzystwa nie dotrzymywały swych zobowiązań*). Należy zanotować powstanie

*) Jaskrawym tego wyrazem jest fakt ogłoszenia tego sprawozdania nie w druku, lecz w postaci maszynopisu.

2 nowych związków t. j. bokserskiego i hockeyowego. W sprawie Państwowej Rady Wychow. Fiz., która od 2 przeszło lat nie jest zwoływana, zwrócono się do Min. Spr. Wew. z wnioskiem o reaktywowanie tejże. Związek Związków spowodował dalej ustawowe zmniejszenie podatku gminnego od zawodów sportowych (nie więcej niż 10% od ceny biletu). Następnie poddano wyjazdy na zawody zagraniczne kontroli Zw. Związków. W ciągu roku sprawozdawczego odbyło się ogółem 1 nadzw. walne zgromadzenie, 1 posiedzenie pełnego zarządu oraz 11 posiedzeń Komitetu Wykonawczego. Z końcem okresu sprawozdawczego (marzec 1924 r.) należeli do Zw. Związków jako członkowie zwyczajni:

Polski Związek Piłki Nożnej (6 głosów), Polski Związek Lekko-Atletyczny (5 głosów), Polski Związek Towarzystw Wioślarskich (5 głosów), Polski Związek Narciarski (5 głosów), Polski Związek Towarzystw kolarskich (4 głosy), Polski Związek Łyżwiarski (4 głosy), Polski Związek Pływacki (3 głosy), Polski Związek Szermierczy (3 głosy), Polski Związek Atletyczny (2 głosy), Polski Związek Myśliwski (2 głosy), Polski Związek Bokserski (1 głos); jako członkowie nadzwyczajni: Związek Strzelecki oraz Polski Związek Tow. Gimnastycznych „Sokół".

Z ruchu ćwiczebnego.

Sport polski w okresie od wiosny 1924 do zimy 1924/25 r.

Rok ubiegły pozostawał pod znakiem igrzysk olimpijskich. Z tego powodu te gałęzie sportu, które tam brały udział, przygotowywały się do nich, odkładając mistrzowstwa na czas późniejszy. Dlatego właśnie miesiące sierpień i wrzesień są przeładowane zawodami o mistrzostwo. Ogółem postępy nasze w sporcie są nieznaczne w stosunku do roku 1923. Duże postępy wykazuje organizacja zawodów, które odbywają się znacznie poprawniej aniżeli dotychczas. Miłym objawem jest dość żywe zainteresowanie sportem na prowincji, które uwydatnia się w szeregu urządzanych zawodów i to w różnych działach sportu. Ten udział w czynnem życiu sportowem małych miasteczek jest jedynym realnym dowodem większego rozwoju sportu w stosunku do roku ubiegłego.

Lekka atletyka. Zeszłoroczne mistrzostwa lekko-atletyczne były znowu krokiem naprzód w rozwoju tego sportu. Odbyły się one poraz trzeci z rzędu w Warszawie, która zasłużyła na ten przywilej, gdyż lekkoatletyka stoi tam najwyżej. Mimo wszystko trzeba będzie na przyszłość dążyć do tego, aby dla spopularyzowania tego sportu urządzać mistrzostwa w różnych ośrodkach sportowych Polski, Poznań, Lwów, a niedługo może Kraków i Łódź powinny się zdobyć na to. Mistrzostwa tegoroczne zgromadziły na starcie przeszło stu uczestników z różnych stron Polski na ogólną liczbę zgłoszonych prawie dwustu. Poraz pierwszy licznie reprezentowany był Kraków (Cracovia, Wisła), dalej Łódź i Górny Śląsk. Również miły był pierwszy oficjalny występ Sokoła, który zgłosił niewielu, ale dobrych zawodników. Organizacyjnie wykazały zawody pewne usterki, ale ogółem wypadły dodatnio, trzeba przyznać, że lepiej poza Warszawą nie urządzonoby w Polsce. Do usterek zaliczam zbytnie rozciągnięcie programu na przed i popołudniu, a następnie słabe informowanie prasy i orjentowanie publiczności. Wyniki w stosunku do 1923 r. są również lepsze w wielu

punktach, również stylistycznie poprawili się znacznie nasi zawodnicy. Poziom zawodów więc ogółem wyższy. Z wyników ważniejszych należy wymienić:

400 mtr. z płotkami. Kostrzewski I 60.6 sek. (rek. polski) 4 x 400 mtr. Startują 2 drużyny. Próba pobicia rekordu przez A. Z. S. (Warszawa) udaje się. Czas 3 min. 37,4 sek.

W zawodach pań nie osiągnięto rekordów.

Piłka nożna. Na razie jest entuzjazm dla sportu piłkarskiego w Polsce tak duży, że krępuje on rozwój innych, chociażby korzystniejszych i zdrowszych sportów. Każdy nowicjusz sportowy najpierw marzy o zakupieniu piłki, a gdy ją posiądzie kopie do przesady. Lekka atletyka, pływanie i t. p. nie istnieją wówczas dla niego. Ta jednostronność nie jest rzeczą pocieszającą i to byłby największy zarzut, jaki można postawić piłce nożnej. Piłka nożna w roku obecnym rozwija się znacznie silniejszem tempem aniżeli dotychczas. Wprawdzie na arenie międzynarodowej nie możemy się zdobyć na wybitne sukcesy, ale to nie jest jeszcze miarą poziomu naszego sportu piłkarskiego. Postęp jest widoczny. Powstał cały szereg drobnych towarzystw, a mistrzostwa okręgowe klasy C, a więc tej najniższej, obsadzone są w całości. Wyrównał się też prawie zupełnie poziom gry. Pogoń i Cracovia ponoszą porażki w mistrzostwach od drużyn, które dawniej pokonywały łatwo. Drużyny zagraniczne, które zeszł. roku gościły nadzwyczaj licznie, nie potrafiły, jak to bywało dawniej, odnieść wysokich zwycięstw w walkach z pierwszą polską klasą. Ten zjazd drużyn zagranicznych jest charakterystyczny dla ubiegłego sezonu. Widzieliśmy szereg drużyn niemieckich, jak Union Oberschöneweide, Männerturnverein Fürth, Victoria i i.; dalej wybitne drużyny piłkarskie Austrji, jak Amatorzy, Wacker, Rapid, Hakoach, Makkabi, budapeszteńskie M. T. K., Kerület, Törekves, nawet Sparta czeska i Victorja Żiżków. Pozatem gościły drużyny Szwecji, Danji i Jugosławji. Zawody międzynarodowe oglądał już nie tylko Kraków i Lwów jak to było dawniej, ale często i małe prowincje, jak Drohobycz, Tarnów i i. Drużyny nasze nauczyły się wiele i to jest przedewszystkiem powodem wyrównania się klasy gry. Ze względu na igrzyska olimpijskie przesunięto rozgrywki o mistrzostwo okręgowe, mistrzostwa Polski zaś odbędą się na wiosnę b. r. Zajmiemy się więc nieco zeszłorocznemi spotkaniami międzynarodowemi. Tu nie mieliśmy powodzenia Reprezentacja nasza odniosła jedyne tylko i to szczupłe zwycięstwo z Finlandją (1:0), pozatem poniosła same wysokocyfrowe porażki. Wprawdzie przegraliśmy przeciw bardzo silnym przeciwnikom, bo Szwedom, którzy słusznie dziś uchodzą za mistrzów Europy i na igrzyskach zajęli 3. miejsce, a dalej Węgrom; jeknak w 1923 r. wychodziliśmy z temi samemi drużynami znacznie lepiej. To jest dowodem, że nasza reprezentacja jest słabszą obecnie. Inaczej mówiąc, Szwedzi i Węgrzy porobili postępy, nasza reprezentacja zaś obniżyła się nieco w formie. Kto obserwuje naszą piłkę nożną, zauważył to napewno. Cracovia i Pogoń, które stanowiły większość reprezentatywki, spadły znacznie w formie, a uzupełnienie napotyka na trudności. Przejdziemy po kolei spotkania międzynarodowe: Szwecja — Polska 5:1 (1:0) i 7:1 (4:0) Drużyna nasza rozegrała te zawody w tydzień przed spotkaniem z Węgrami w Paryżu. Zbyt późna wiosna i brak dostatecznego treningu przyczyniły się do klęski. Przytem drużyna szwedzka była znacznie lepsza niż w 1923 roku. Węgry — Polska 5:0 — 26 maja. Boisko Stade Bergeyre (Paryż). Spotkanie to odbyło się na igrzyskach w Paryżu, gdzie drużyna nasza już w pierwszym spotkaniu poniosła wielką porażkę z Węgrami odpadając z turnieju. Wynik ten po zawodach z Szwecją był do przewidzenia. Stany Zjednoczone — Polska 3:2 (2:2) Warszawa 10. VI, 24. Zawody te odbyły się też po igrzyskach. Drużyna nasza wystąpiła w nienajlepszym składzie

(bez graczy Cracovii) i przegrała z dość słabą drużyną Stanów Zjednoczonych, którzy również odpadli szybko z zawodów w Paryżu. Ciągłe zmiany nie wyszły na korzyść drużyny, która grała bardzo niejednolicie. Polska — Finlandja 1:0. Warszawa 3. VIII. 24. Pierwsze zwycięstwo Polski w 1924 r. Drużyna zasłużyła na większą wygraną. Najlepszą częścią drużyny była pomoc z Kucharem na czele. Atak ciągle jeszcze słaby. Polska — Węgry 4:0 (3:0) Budapeszt 31. VIII. 24. Po wyniku z Finlandją spodziewano się lepszego rezultatu. W grze drużyna nasza była nieco lepszą aniżeli wskazuje wynik. Wynik 2:0 lepiejby odpowiadał siłom. Atak naszej drużyny zawiódł znowo. Brak widoczny u niego strzałów na bramkę. Ogołem więc bilans naszych spotkań międzynarodowych jest przykry w 1924 r. Na 6 gier 5 przegranych 1 wygrana a stosunek bramek 24:5 na naszą niekorzyść.

Powodzenie piłki nożnej za granicą. Pogoń (Lwów) — Hakoach (Wiedeń) 2:2 (1:1). Pogoń (Lwów) — Simering (Wiedeń) 0:1 (0:0). Jesienny występ mistrza Polski we Wiedniu był nadzwyczaj udatny. Wiedeńska piłka nożna stoi bardzo wysoko, i najlepsze drużyny zagraniczne ponoszą w zawodach w Wiedniu zazwyczaj porażki. Hakoach i Simering należą do czołowej grupy zawodowych drużyn wiedeńskich. Pogoń nie ustępowała wcale swym przeciwnikom, o czem świadczą najlepiej wyniki. Simering zdobył zwycięską bramkę z rzutu karnego. co pomniejsza znacznie zwycięstwo. Prasa sportowa zagraniczna podkreśliła jednogłośnie wysoki poziom gry polskiej piłki nożnej. W związku z tem cały szereg wybitnych drużyn zagranicznych stara się o nawiązanie stosunków sportowych z naszemi najlepszemi drużynami.

Pływanie. W roku 1924 urządzono znacznie więcej zawodów, zorganizowano wyścigi dystansowe w pław przez Warszawę, Kraków i Poznań, które cieszyły się liczną konkurencją. Niepomiernie poprawiły się też wyniki. Nie ostał się ani jeden rekord z lat poprzednich, a niektóre z nich zostały poprawione tak wydatnie, że zbliżają się już do wyników zagranicznych, o czem dotychczas nie było mowy. Udział niemieckich pływaków z Górnego Śląska w mistrzostwach Polski przyczynił się również wydajnie do podniesienia poziomu zawodów. Górny Śląsk ma dlatego dobrych pływaków, że posiada on dwie zimowe kryte pływalnie (Katowice, Lipiny) co jest warunkiem nieodzownym w rozwoju tego sportu. Wyniki mistrzostw są następujące: 100 mtr. (styl dowolny) panowie: Kuncewicz (W. K. M. Warszawa) 1 min 16.8 sek. (rekord Polski). 100 mtr. (na grzbiecie) panowie: Dette (E. K. S.) 1 min. 30 4 sek. (rekord Polski). 200 mtr. (styl klasyczny) panowie: Dette (E K. S.) 3 min. 15 2 sek. (rekord Polski) czas bardzo dobry. 400 mtr. (styl dowolny) panowie: Dette (E. K. S.) 7 min. 7.5 sek. W przedbiegu ustanowił Dette nowy rekord Polski przepływając przestrzeń w 7 min. 2.2 sek. Czas ten na międzynarodowe stosunki słaby. 400 mtr. (styl dowolny) panie: Schreiberówna (Jutrzenka) 8 min. 53.7 sek. rekord Polski. 200 mtr. (styl klasyczny) panie: Schreiberówna (Jutrzenka) 4 min 16.6 sek. (rekord Polski). Skoki z wieży Süssmann (E. K. S.) 5 pkt. Organizacja zawodów dobra.

Wioślarka. Mało zawodów wioślarskich odbyło się w roku olimpijskim 1924. Powodem tego zbyt późny sezon. Wioślarka nie rozwija się u nas należycie, ponieważ towarzystwom brak dostatecznego taboru ze względu na duże koszta związane z jego zakupem. Mistrzostwa wioślarskie odbyły się w Bydgoszczy w dniach 2. i 3. sierpnia 1924. Wykazały one znaczny postęp w stosunku do lat ubiegłych. Liczby startujących łodzi były często w jednym biegu większe aniżeli poprzednich lat na całych zawodach. Najwięcej miejsc zdobyła Warszawa, następnie Poznań i Bydgoszcz. Wyniki

mistrzostw są następujące: Czwórki o mistrzostwo Polski: 1. A. Z. S. (Warszawa) 2. Tow. Wioślarskie (Warszawa) czas 6 min. 31 sek. Ósemki o mistrzostwo: 1. Tow. Wioślarskie w Warszawie czas 5 min. 45 sek. 2. Klub Wioślarski (Poznań). Jedynki o mistrzostwo. 1. Oświecimski — Czapski (Tow. Wioślarskie Warszawa) 2. Pulkowski (Klub Wioślarski Toruń). Organizacja zawodów dobra.

Boks. Sport ten, jak już nadmieniłem w poprzednim numerze rozwija się w Polsce tak pod względem organizacyjnym, jak i ilościowym. Stale powstają nowe towarzystwa (Łódź, Poznań), liczba czynnych członków powiększa się z dnia na dzień. P. Z. B. wydał niedawno dokładne przepisy zawodów, jak również schemat organizacyjny Związku. Jest to również krok naprzód w rozwoju tego sportu. Najwięcej zawodów w ub. r urządzi Poznań, dalej idą Warszawa, Inowrocław i i. Mistrzostwa Polski odbyły się częściowo w Poznaniu (waga ciężka, najlżejsza i lekka I i II) i w Warszawie (waga lekka III i wagi średnie). Rezultaty są następujące: Waga najlżejsza: Ciężki (W. K. B. Poznań): Waga lekka I: Menka (W. K. B. Poznań Waga lekka II: Gotowała (Inowrocław). Waga lekka III: Świtek (Inowrocław). Waga półśrednia: Ertmański (W. K. B. Poznań). Waga średnia: Kuczkowski (Zbyszko—Poznań). Waga półciężka Gerbich (Ł. K. B. Łódź). Waga ciężka: Konarzewski (Ł. K. B. Łódź). Rzecz charakterystyczna, że ani jedno mistrzostwo nie przypadło Warszawie. Organizacja zawodów w Warszawie pozostawiła bardzo dużo do życzenia i nie była wcale propagandą tego sportu.

Mistrzostwo Polski w zapasach. Zawody te urządzono poraz pierwszy w Warszawie w dniu 27. IV. 1924. Sport ten nie ma obecnie w Polsce wielu zwolenników.

Organizacja zawodów dobra. Liczba zawodników biorących udział minimalna.

Ogółem należy zanotować zanik tego sportu w Polsce na korzyść innych więcej pożytecznych gałęzi sportowych.

Mistrzostwo Polski w tenisie. Zawody tenisowe odbyły się w tym roku w Poznaniu w dniach od 27. do 2-go września 1924. W zawodach wzięli udział tenisiści z całej Polski. Poraz pierwszy uczestniczyli Niemcy górnośląscy. Przeprowadzenie zawodów utrudniał deszcz, wskutek czego przeciągały się one długo. Organizacyjnie miały one usterki, jednak w całości wypadły zadawalająco. Wyniki są następujące: Gra pojedyńcza panów. 1. Foerster (A. Z. S.), Poznań. 2. Bergson (Warszawa). Gra pojedyńcza pań: 1. Richterówna (Łódź) 2. Stefan (Katowice). Sport tenisowy nie rozwija się bardzo w Polsce z powodu kosztownych przyborów i braku dostatecznej ilości boisk. Dlatego też liczba uprawiających ten sport jest dość szczupła. Najwyżej stoi ten sport w Warszawie, następnie w Krakowie, Lwowie i Łodzi. Najwięcej zawodów urządza Warszawa i Kraków.

Zawody Strzeleckie o mistrzostwo Polski. Zawody strzeleckie o tytuł mistrza Polski odbyły się w Lwowie w dniach od 17. do 19-go maja 1924. 1 por. Borzemski Marjan 19 pp. — 157 pkt. Strzelanie z pistoletu. Kpt. Gościewicz 31 pp. 132 pkt. Strzelanie z karabinków. Drohojewski Jan M. T. Ł. — 367 pkt. Strzelanie myśliwskie. a) do jelenia. Fleszar Eugenjusz (M. T. Ł.) 24 pkt. b) do sztucznych gołębi. Bodeni Stefan (M. T. Ł.) 10 pkt. Wyniki pierwszych zawodów były słabe. Zdenerwowanie robiło swoje, a przytem brak naszym strzelcom precyzyjnej broni. Z tego też przedewszystkiem powodu nie odnieśli oni żadnych sukcesów, na igrzyskach olimpjskich. Najważniejszą zasługą zawodów strzeleckich we Lwowie jest stworzenie podłoża do utworzenia Polskiego Związku Strzeleckiego,

bez którego nie mogłoby być mowy o rozwoju sportowym tego działu w Polsce.

Cyklistyka. Sport cyklistyczny ma zaledwie kilka ośrodków w Polsce. Do tych należą przedewszystkiem Warszawa, Łódź, a dalej Kraków i Lwów. Na prowincji jest jeszcze słaby. Warszawa posiada najlepszych zawodników torowych, Kraków drogowych, choc aż i Warszawa posiada wybitne siły. Cyklistyka nasza stoi wysoko, co udowodniły częste zawody z najlepszą klasą zagraniczną. Odnosili oni częste zwycięstwa, a przegrane ponosili tylko przeciw najlepszym z minimalną różnicą. Mistrzostwo Polski w sprincie torowym zdobył w ub. roku Łazarski (Cracovia). Zwycięstwo to było niespodzianką. Dotychczas stale zwyciężała Warszawa. Na długim dystansie zatryumfował Lange (Warszawa), który jest bez konkurencyjny w Polsce.

Mistrzostwo Polski na szosie zdobył również bezkonkurencyjnie Höchsman (Cracovia). Najwięcej zawodów urządziła Warszawa, dalej idzie Łódź Kraków i Lwów poza zawodami lokalnemi nie zorganizowały zawodów n. większą skalę.

Narciarstwo. Niezbyt silna zima i brak silniejszych opadów śnieżnych nawet w tak bogatych w śnieg górach jak Tatry nie sprzyjał w bieżącym sezonie rozwojowi narciarstwa w Polsce. Z tego też powodu nie odbył się cały szereg kursów i proponowanych zawodów. Skoczkowie nie mieli możności poddać się koniecznemu treningowi, dlatego nie osiągnęli w r. b. lepszych rezultatów. P. Z. N. postarał się o sprowadzenie do Polski wybitnego trenera Szweda Stolpego, dzięki któremu skorzystali wiele nasi biegacze terenowi. W lepszych warunkach pobyt trenera byłby przyniósł większe korzyści. Mistrzostwa Polski urządzono w Krynicy, jednak warunki nie były sprzyjające. Brak śniegu spowodował również odwołanie zawodów międzynarodowych, które miały się odbyć pod koniec lutego w Zakopanem. Występy międzynarodowe naszych narciarzy w Jańskich Łaźniach (Johannisbad, Czechosłowacja) skończyły się przeciętnem tylko powodzeniem, natomiast zawody w Smokowcu przyniosły duże sukcesy naszym narciarzom. Ogółem sezon narciarski tegoroczny upłynął pod znakiem braku śniegu. Narciarze nasi poprawili się nieco w biegach na średnie dystanse, natomiast w biegach długodystansowych nie mają jeszcze należytego przygotowania, co wykazały zawody w Jańskich Łaźniach. W skokach ciągle jeszcze jesteśmy daleko w tyle. W dużej mierze winę ponosi tu brak dużej skoczni. To też ukończenie nowej skoczni na Krokwi w Zakopanem o rozmiarach międzynarodowych jest dużym sukcesem naszego narciarstwa. Liczba czynnych narciarzy wzrosła znacznie w stosunku do roku ubiegłego.

M i s t r z o s t w o P o l s k i w n a r c i a r s t w i e. Tegoroczne mistrzostwa odbyły się w Krynicy, w dniach od 31. stycznia do 2. lutego. Mistrzem Polski za bieg i skok na r. 1925 został H. Mückenbrunn.

N a r c i a r s k i e M i s t r z o s t w a E u r o p y Ś r o d k o w e j w J a ń s k i c h Ł a ź n i a c h. Bieg 50 km, Bujak Józef 24. miejsce na 64 zawodników. Bieg 18 km. Bujak Fr. 27 m. na 44 zaw. Bieg 18 km. II. klasy Czech 9 m. na 78 zaw. Klasa starszych Schiele 4 m. na 12 zaw. Kl. starsz. ponad 40 lat Bednarski 1. miejsce.

Z a w o d y w S m o k o w c u. Bieg 15 km. 1. Bujak Józef 1 godz. 12 m. 41 sek. 2. Al. Thörn 1 godz. 17 min. 44 sek. Bieg 15 km. II kl. 1. Gąsienica Wł. 1 godz. 13 min. 5 sek. Bieg pań 4 km. 1. Ela Ziętkiewiczowa czas 16 min. 22 sek.

Zawody narciarskie o mistrzostwo Karpat na r. 1925 w Westerowie (czechosłowacka strona Tatr) przyniosły bardzo chlubne dla naszych narciarzy wyniki. Mianowicie w biegu 18 km. uzyskał trzecie miejsce J. Bujak, w biegu pań była pierwszą E. Zętkiewiczowa, w biegu rozstawnym zwyciężyła sztafeta polska (Bujak, Czech, Krzeptowski), w skokach był pierwszym Sieczka (33 i 34 m.) a trzecim Rozmus. W wyniku ostatecznym, mistrzostwo Karpat zdobył wprawdzie przedstawiciel Czechosłowacji (A. Thorn), oba następne miejsca przypadły jednak Polsce (Bujak i Czech). Zawodnicy nasi okazali się tu znacznie lepszymi, niż w Jańskich Łaźniach, bijąc łatwo zawodników czeskich, którym tam nie mogli byli sprostać.

kpt. Baran.

Ustawy, rozporządzenia i przepisy.

Regulamin Rady Naczelnej Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, oraz Wojewódzkich i Powiatowych Komitetów, został zatwierdzony przez kierownika Ministerjum Oświecenia Publicznego, oraz przez Ministrów Spraw Wojskowych, Spraw Wewnętrznych, Pracy i Opieki Społecznej. Rada Naczelna będzie miała wielki wpływ na wszelkie sprawy związane z wychowaniem fizycznem i przysposobieniem wojskowem (kontrola, propaganda, wnioski, sprawozdania i t. d.). Rozporządzenie to jest początkiem wprowadzenia w życie projektu Ustawy o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, który jest właśnie opracowywany przez zainteresowane Ministerja.

Jak wiadomo, posiadaliśmy już (w latach 1920—22) taką Radę, która zdołała dokonać kilku dzieł pożytecznych, zanikła jednak z powodu braku funduszów na opędzanie kosztów, połączonych ze zwoływaniem jej posiedzeń, jak niemniej z powodu związania jej z Ministerjum Zdrowia Publicznego, ustawicznie zagrożonem redukcją. Miejmy nadzieję, że nowa Rada (której ma przewodniczyć Minister Oświecenia) będzie szczęśliwszą od swej poprzedniczki — choć świeże redukcje, dokonywane z podziwu godną gorliwością właśnie w tej dziedzinie (patrz poniżej w Kronice) niebardzoby na to wskazywały.

W sprawie współpracy nauczycielstwa z lekarzami szkolnymi w dozorze higieniczno-lekarskim nad dziatwą szkolną (okólnik M-wa W. R. i O. P. z 1/II. 1925, Dzien. Urz. Nr. 15, poz. 34). Ministerjum podjęło akcję rozszerzenia opieki higieniczno-lekarskiej za pośrednictwem zarządów miast i wydziałów sejmikowych, która dała dobre wyniki. Szereg miast wyraził gotowość zorganizowania na własny koszt dozoru higieniczno-lekarskiego nad szkołami. Dalej przypomina Ministerjum, że w szkołach powszechnych z opieką lekarską nieustałą winny być zaprowadzone książki sanitarne dla notowania, w jakim stanie higienicznym lekarz znalazł szkołę.

Przybory*) do gier ruchowych dla szkół powszechnych. W celu obudzenia zamiłowania dla zabaw i gier ruchowych na wolnem powietrzu wśród dziatwy szkół powszechnych, Ministerjum Oświecenia Publicznego przeznaczyło dla każdego z 262 inspektoratów szkolnych w Rzeczypospolitej komplety przyborów do gier ruchowych a mianowicie: 4 piłki i dwie siatki dla każdego inspektoratu w celu obdarowania niemi

*) W okólniku Ministerjum błędnie nazwano je „przyrządami".

jednej szkoły powszechnej męskiej i jednej żeńskiej w powiecie. Rozesłaniem tych przyborów zajęła się Polska Spółka Sportowa. Jednocześnie. Ministerstwo wystosowało do inspektorów szkolnych okólnik ze wskazówkami, w jaki sposób należy te przybory wykorzystać. Ministerstwo pragnie na tej drodze szerzyć propagandę zdrowych zamiłowań do zabaw i gier ruchowych wśród dziatwy szkół powszechnych w całem państwie.

Notatki bibljograficzne.

Antropologja, fizjologja.

H. Günther. Die Grundlagen der biologischen Konstitutionslehre Leipzig (G. Thieme) 1922.

P. D. Lamson. The Heart Rhythms. Baltimore 1921.

Dr. R. Martin. Richtlinien für Körpermessungen. München (Lehmanns Verlag) 1925, 60 str. z 20 ryc. i 4 tabl.

C. Oppenheimer. Der Mensch als Kraftmaschine. Leipzig, (G. Thieme) 1921.

W. Scheidt. Einführung in die naturwissenschaftliche Familienkunde. München (Lehmanns Verlag) 1923, z 11 ryc.

Dr. K. Stojanowski. Przyczynki do zróżnicowania rasowego młodzieży polskiej. Warszawa (odb. z „Harcmistrza") 1925.

Higjena, patologja i terapja.

Annuaire antialcoolique international, èd. par R. Hercod et A. Koller. Lausanne (Bur. Intern. contre l'alcoolisme) 1925. Str. 272.

Appelt Alfred. Stammering and its Permanent Cure. 2 nd. ed. London (Methuen) 1924.

Phyllis Blanchard. Ph. D. The Care of the Adolescent Girl. London (Kegan Paul, French, Trubner Co.) 1923.

The Care and Cure of Cripple Children, Bristol (Wrigth) 1924, str. 88.

Dr. H. C. Cameron. The Nervous Child (third ed.). Oxford University (Humphrey Milford) 1924.

Dr. L. H. Dejust. Répertoire d'Hygiène et de Médecine sociales 1924.

Dr. O. L. Forel. La Psychologie des Névroses. Génève (Kundig) 1924.

Prof. K. Karaffa-Korbutt. Zarys higjeny. Część II. Wilno (J. Zawadzki) 1925.

J. Lenartowicz. Higjena skóry i włosów, z 14 ryc. Bibljoteka higjeniczna zesz. V. Lwów. (Książnica-Atlas) 1924.

Eugenika.

S. J. Holmes. A Bibliography of Eugenics. Berkeley, California, University of California Press, 1924.

Psychologja.

T. H. Pear. Remembering and Forgetting. London (Methuen & Co.) 1923.

Wychowanie fizyczne w ogólności.

M. Despaux. L'Education physique pendant la période de Puberté chez la Femme. Gand 1924.

M. A. Johnstone. The Physical Training of Girls. London (Sidgwick & Jackson) 1924.

F. E. Leonard. Pioneers of modern physical training. 2nd. ed. New York (Assocation Press) 1922. Str. 159.

A. Mikkelsen. Allgemeine körperliche Erziehung (tłum. Leo Burgerstein). Wien 1924.

Gymnastikreglement for Haeren og Flaaden cz. II. (ćwiczenia N. Bukh'a, gimnastyka polowa, sportowa, lekka atletyka, pływanie); część III. (ćwiczenia bronią) Kobenhavn 1924.

Sporty, gry i zabawy.

G. W. Amberger. Der Lauf. Leipzig (Grehtlein & Co) 1923.

Kpt. J. Baran. Boks. Technika-zaprawa-przepisy. Poznań (Drukarnia Piątkowskiego) 1925, 136 str., 17 ryc.

J. H. Bancroft. Games for the playground, home, school and gymnasium. New York (Macmillan Co). 1922. str. 456.

E. J. Dalcroze. Rhythm Music and Education. New York (Putnam's Sons) 1921. Str. 334. ilustr.

F. Deutsch u. E. Kauf. Herz und Sport. Klinische Untersuch. Wien (Urban u. Schwarzenberg) 1924.

J. C. Elsom and B. M. Trilling. Social Games and Group Dances. Philadelphia (Lippincot). Str. 261, ilust.

K. Halt. Leichtathletik. Stuttgart, (Dieck & Co.) 1923.

W. Kohlrausch. Sportzärtzliche Winke. Leipzig (Grethlein & Co). 1924.

Elsa Pohl. Manual of Dancing Steps. New York (Barners & Co.) 1922, 39 ryc.

H. Reuter. Jiu-Jitsu. Lehrbuch der Selbstverteidigung. München (Faust-Verlag) 1922/24.

Harce.

Z. Wasilewski. Dziesięcioro wskazań. Warszawa (nakł. Zw. Harc. Polskiego) 1925.

Nowe czasopisma.

Pedagogjum. Miesięcznik poświęcony sprawom seminarjów nauczycielskich. Red. i Adm.: Kraków, ul. Straszewskiego 22 II p.

Sprawy Szkolne. Organ Związku Inspektorów Szkolnych. Kwartalnik. Red. i Administr. Warszawa, Marszałkowska 153 m. 6.

Kronika.

— **Mianowania**. Stanowisko szefa Wydziału wychowania fizycznego w Ministerjum Spraw Wojskowych powierzono maj. sztab. gen. Pióreckiemu, przy współudziale mj. Karazińskiego oraz kpt. Jungrawa

Kpt. rez. S. Połomskiego powołano na instruktora-referenta wychowania fizycznego w Kuratorjum Okręgu Szkolnego Łódzkiego.

— **Znowu redukcja**. „Stadjon" donosi, że w ślad smutnej pamięci redukcji Państwowych Kursów Wychowania Fizycznego, świeżo poświęcono również względem „oszczędności" skarbowych.... Wydział Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego w Ministerjum Oświecenia. Były naczelnik tego Wydziału, dr. St. Kopczyński, pracuje coprawda nadal z niezmniejszoną gorliwością, jako jeneralny wizytator higjeny szkolnej. Bezwzględnemu skreśleniu natomiast uległ referat wychowania fizycznego. Działalność tego referatu nie budziła, jak wiadomo, zachwytu w kołach kompetentnych. Do-

magano się jednak, oczywiście, rozszerzenia tak ważnego posterunku i powołania wybitnych fachowców. Stało się wręcz przeciwnie. Ufamy, że sprawa ta nie pozostanie obojętną dla Sejmu, który wszak nawet posiada zrzeszenie posłów-przyjaciół kultury fizycznej.

— **Rozwój szkolnictwa.** Według urzędowych danych rozwój szkolnictwa postępuje szybkim krokiem. Przed wojną na ziemiach polskich funkcjonowało 11 309 szkół początkowych wiejskich. Obecnie cyfra ta dochodzi do 20 000, przyczem największe rozgałęzienie sieci szkół po wsiach przypada na terytorjum byłej Kongresówki, która przed wojną posiadała 3 491 a obecnie 9017 szkół. Liczba uczniów w szkołach wzrosła z 1 431 323 na 1 652 542, liczba zaś nauczycieli z 17 926 na 24 095. (A. W.)

— **Z Polskiego Komitetu igrzysk olimpijskich.** W październiku odbyło się w Warszawie zebranie informacyjne, zwołane przez Polski Komitet igrzysk olimpijskich, które miało na celu zaznajomienie słuchaczów z trudnościami, jakie napotkali zawodnicy polscy na tegorocznej olimpjadzie w Paryżu, a następnie wymianę zdań w sprawie przygotowań do przyszłej olimpjady w Amsterdamie.

Zebranie wybrało na przewodniczącego obrad ks. K. Lubomirskiego, na sekretarza kpt. Mielecha.

Szereg omówionych wniosków będzie przesłany do rozważania walnemu zgromadzeniu Z. P. Z. S. Zastanawiano się zwłaszcza nad sprawą finansowania przyszłej ekspedycji polskiej na olimpjadę do Amsterdamu i rozważano wszelkie drogi, jakiemi powinna iść praca w tym celu. Poruszono między innemi myśl zjednania do tej pracy i propagandy prasy polskiej i rządu. Zebranie przepojone było serdeczną troską o godne zaprezentowanie Polski na przyszłą olimpjadę i o rozwój sportu polskiego w takiej mierze, jak to już jest w Europie zachodniej. Rozpoczęcie pracy dla dopięcia tych celów zebranie stawia na pierwszym planie, uważając pośpiech i energję za najbardziej wskazane. Szereg mówców rozwijał plan pracy na najbliższe trzy lata, podkreślając bliżej środki i sposoby dopięcia celu. Ks. Lubomirski w swem przemówieniu podkreślił, jaką wagę przypisują państwa zachodnie olimpjadom i wskazał fakt niedoceniania jej u nas. P. Wacław Znajdowski apelował do prasy, aby zaprzestała omawiać nieprzychylnie minioną olimpjadę, a przychyliła się serdecznie do poczynań w kierunku godnego zaprezentowania Polski na przyszłej olimpjadzie w Amsterdamie.

— **Zjazd przeciwgruźliczy.** W październiku odbył się w Warszawie zjazd przeciwgruźliczy, zorganizowany przez dyrektora dra Cz. Wroczyńskiego, dra Miklaszewskiego (gen. dyr. służby zdrowia) i dra Boguckiego (warsz. Tow. przeciwgruźlicze). Na zjazd przybyli liczni delegaci: Tow. przeciwgruźliczych stolicy i miast prowincjonalnych, kas chorych, samorządów miejskich, zw. miast, kół naukowych z wydz. lekarskim uniw. warszawskiego, Stow. lekarskiego, Tow. medycyny społecznej, departamentu sanitarnego, min. wojny, służby zdrowia, min. pracy, Tow. „Brijus", Tow. higjenicznego i t. d. Obrady zagaił dłuższem przemówieniem dyr. Wroczyński, stwierdzając opłakany stan walki z gruźlicą w naszym kraju.

Następnie dr. Bogucki zreferował sprawę zwołania ogólnego zjazdu przeciwgruźliczego, podkreślając konieczność szybkiego działania i scentralizowania wszystkich czynników w walce o zdrowie narodu.

Odczytano następnie projekt statutu przyszłego związku przeciwgruźliczego.

W dyskusji brali udział: przewodniczący dr. Janiszewski, drzy Kłuszyński, Szulc, Ostromęcki, prof. Gluziński, Mittelstaedt, Górski, Rottermund, Umiatowski, Wiszniewski, Bogucki. Wreszcie przemawiał raz jeszcze referent uzasadniając konieczność rychłego powołania komitetu organizacyjnego przy-

szłego zjazdu. W skład komitetu wchodzą reprezentanci związku, dyr. Wroczyński, gen. dyrekcji służby zdrowia, 5-u tow. przeciwgruźliczych (Warszawa, Lwów, Poznań, Kraków, Wilno), zw. miast i zw. kas chorych.

— **Sportowcy angielscy w parlamencie.** Jedno ze sportowych pism londyńskich zadało sobie trud obliczenia, ilu czynnych sportowców znajduje się w liczbie 615 członków parlamentu angielskiego. Otóż okazuje się, że 150-ciu przedstawicieli narodu angielskiego uprawia sport osobiście, a w liczbie tej mieszczą się nazwiska, posiadające w sporcie markę pierwszorzędną. Nic dziwnego, że kiedy 25 procent wybrańców narodu uprawia sport czynnie, a niema takich, którzyby się nim nie interesowali, wychowanie fizyczne młodzieży angielskiej kroczy zwycięsko naprzód. (Gaz. Warsz.)

— **Wizytacje higjeniczne szkół.** W miesiącu wrześniu i w pierwszych dniach października ub. r. dr. St Kopczyński, naczelnik wydziału higjeny Szkolnej Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, dokonał wizytacji higjenicznej szkół w okręgu szkolnym poznańskim i pomorskim. W tymże czasie zostały zorganizowane na temat higjeny szkolnej i wychowania fizycznego, konferencje w Poznaniu i w Toruniu pod przewodnictwem pp. Kuratorów odnośnych okręgów szkolnych.

W konferencjach wzięli udział pp. wizytatorzy szkół, kierownicy zakładów szkolnych, lekarze szkolni, lekarze urzędowi oraz nauczyciele ćwiczeń cielesnych. Tematem konferencji były zagadnienia z dziedziny higjeny szkolnej i wychowania fizycznego: zastanawiano się nad tem, czego pod tym względem dokonały państwa na zachodzie Europy, co zrobiono w Rzeczypospolitej i jakie w tych sprawach zamierzenia mają władze oświatowe polskie na przyszłość.

Dr. Kopczyński, jako naczelny wizytator higjeny szkolnej, zwizytował szereg szkół powszechnych, średnich, seminarjów nauczycielskich w Poznaniu, Inowrocławiu, Toruniu, Grudziądzu, stwierdził gwałtowną potrzebę remontu wielu rujnujących się a nieraz wzorowo zbudowanych gmachów szkolnych, coraz lepiej rozwijającą się organizację opieki higjeniczno-lekarskiej nad młodzieżą szkolną i coraz wydatniejszą pracę, lekarzy szkolnych w zakresie zaś wychowania fizycznego wobec wciąż zwiększającej się liczby wykwalifikowanych nauczycieli ćwiczeń cielesnych, wobec licznych boisk, sal gimnastycznych szkolnych, przy korzystaniu z funduszu na gry i zabawy ruchowe, stwierdził coraz doskonalsze postawienie tej sprawy na terenie obu Kuratorjów.

Jednocześnie zauważył nędzny stan odżywiania młodszych roczników w szkołach powszechnych, dzieci, urodzonych w ostatnich latach wielkiej wojny. Na konferencjach wysunięto konieczną potrzebę, w związku z ciężkiem materjalnem położeniem wielu rodziców, zastosowanie masowego dożywiania w szkołach niezamożnej dziatwy szkolnej.

— **II. Doroczne zawody w grach drużyn szkolnych krakowskiego Okręgu Szkolnego** odbyte ubiegłego lata w Krakowie, dały najlepszy dotąd wzór organizacji tego rodzaju, to też przypominamy go innym Okręgom u progu wiosny. Do zawodów stanęło 27 drużyn męskich i 12 żeńskich (każdy zakład szkoły średniej lub seminarjum mógł wystawić tylko jednę drużynę). W program zawodów drużyn męskich wchodził trójbój (bieg rozstawny 4 × 100 m. — skok w dal z rozbiegiem — rzut oszczepem) w połączeniu z koszykówką, gra w „oczko" (nowa, patrz Nr. 1—4 1924) i przechodzenie przez 3 m. parkan. — Drużyn żeńskich: piłka koszykowa. — Nagrody wędrowne zdobyły Sem. naucz. męskie i żeńskie w Białej.

Młodzież szkolna albo zbyt się wysila, oddając się ćwiczeniom lekkoatletycznym i dążąc w nich do zdobycia jak najwyższych wyników albo oddaje się im wyłącznie zaniedbując gry, formę ćwiczeń swobodnych dla niej

najodpowiedniejszą. Aby temu przeciwdziałać, przyjęto w zawodach nowy sposób obliczania wyników. Naprzód określono ściśle minimum w każdym dziale ćwiczeń 10 punktami, minimum dla danego wieku osiągalne bez zbytniej trudności, nie biorąc przytem wyższych wyników zupełnie w rachubę, powtóre do ćwiczeń dodano obowiązkową grę, w której brać muszą udział wszyscy poprzedni zawodnicy. Gra zatem u najlepszych rozstrzyga, gra nawet średnią drużynę może wysunąć na czoło.

Co dwa lata program ulega częściowej odmianie; w bieżącym roku szkolnym odbędą się zawody w grach: palant, piłka uszata, dłoniówka.

Zawody odbyły się wśród tłumów widzów z młodzieży szkolnej. w obecności władz szkolnych, politycznych, wojskowych i t. p. — zakończyły się publicznem wręczeniem nagród zwycięzcom. Liczba czterystu kilkudziesięciu zawodników świadczy, że rzecz się przyjęła i z każdym rokiem coraz więcej będzie się rozwijać.

— **Zapowiedź obowiązkowych ćwiczeń ciała w Uniwersytetach.** Departament Nauki i Szkół Wyższych Ministerjum Oświecenia rozesłał do Uniwersytetów polskich odezwę, wzywającą do przedłożenia wniosków zmierzających planowo do jak największego upowszechnienia ćwiczeń cielesnych młodzieży akademickiej, z celem uczynienia ich później obowiązkowemi na wzór amerykański. Oczywista, że przy obecnym stanie finansów państwowych, niepodobna spodziewać się w czasie najbliższym takich świadczeń ze strony skarbu Państwa, jakieby były konieczne dla szybkiej realizacji tego pięknego zamiaru. W każdym razie jednak, krok ten świadczy, że Ministerjum jest zdecydowane wywalczyć rosnące z roku na rok subsydja na instruktorów, sale, boiska, przyrządy i przybory. Największe szanse powodzenia powinnaby ta akcja przedstawiać w Poznaniu, gdzie posiada gotowe oparcie o Studjum Wychowania Fizycznego.

— **O polską odznakę sportową.** Zapobiegliwość młodzieży i jej praca nad rozwojem organizmu zaczyna zataczać coraz szersze kręgi. Jest to objaw świadczący o żywotności narodu i napawa nas otuchą, gdy patrzymy w przyszłość. Obowiązkiem starszego pokolenia jest stworzyć warunki dobre dla tych ze wszech miar pożytecznych zabiegów młodzieży i zarazem ruchem tym pokierować. Doświadczenia na polu wychowania fizycznego narodów, które zdołały już osiągnąć poważne w swej pracy rezultaty, wykazały dowodnie, że drogą rekordów jednostkowych wyrabiają się tylko nieliczni przez naturę obdarzeni, podczas gdy masy są niemymi, częstokroć zazdrosnymi widzami. Tymczasem postęp na każdem polu zależny jest od współdziałania mas, wobec tego i od współdziałania mas zależy największa chluba narodu: wywalczenie zwycięstwa. Wszystkie więc usiłowania nasze powinny zmierzać do podniesienia sprawności fizycznej mas i do uodpornienia pod względem fizycznym i duchowym całego narodu. Praca ta winna mieć godło: „Dla Ciebie Ojczyzno".

W tej myśli, z inicjatywy prof. Piaseckiego, Poznańska Rada Wychowania Fizycznego podjęła usiłowania przedwojenne Związku Sokolego i rozpoczęła akcję około wprowadzenia w czyn odznaki sportowej za średnią, lecz wszechstronną sprawność fizyczną. Komisja dla tej sprawy wybrana (ref. ppłk. Sikorski) oparła się wprawdzie o pierwowzór szwedzki, korzystała jednak w tym względzie z przepisów fińskich, duńskich i norweskich, a co najważniejsze, starała się dostosować całą organizację do naszych warunków. Opracowano przepisy odznaki sportowej dla dorosłych, dla młodzieży płci obojej, szkolnej i pozaszkolnej. W toku są starania o uznanie tych przepisów przez władze wojskowe i szkolne dla całej Polski. Obok rekordów i mistrzostw zatem, dających obraz wyjątkowej i wyspecjalizo-

wanej sprawności jednostek, uzyskamy niebawem miarę wszechstronnego rozwoju fizycznego ogółu młodzieży.

— **Zjazd lekarzy i działaczy sanitarnych miejskich** odbył się w roku ubiegłym w Łucku. W sprawach higjeny szkolnej i wychowania fizycznego powzięto szereg uchwał, żądających m. i., aby samorządy zaopiekowały się sprawami wychowania fizycznego, powołując w tym celu specjalne organa i opierając swą opinję na zdaniu upoważnionych do tego fachowców i powag naukowych. Samorządy powinny natychmiast przystąpić do zrewidowania planów regulacyjnych miast w celu uwzględnienia i zaprojektowania w różnych dzielnicach odpowiednich terenów na parki i boiska dla gier i zabaw. W budżetach samorządów winny być przewidziane specjalne pozycje na cele wychowania fizycznego obywateli danej gminy. Następnie powinien być wprowadzony we wszystkich zakładach naukowych nadzór higjeniczno-lekarski. We wszystkich szkołach wyższych a przedewszystkiem w Uniwersytetach na wydz. lekarskich powinny powstać katedry medycyny społecznej i wychow. fizycznego, dalej instytuty do badań naukowych w tej dziedzinie oraz boiska i sale do ćwiczeń cielesnych. W szkołach średnich winny być zaprowadzone obowiązkowe wykłady higjeny. (Zdrowie).

— **Obrady komisji** w sprawie nowego rozszerzonego wydania wojskowego regulaminu wychowania fizycznego odbywają się w Poznaniu od początku marca r. b. Praca komisji, rozłożona na dłuższy czas, polega na rozpatrzeniu i przerobieniu projektu zarówno pod względem fachowym jak i organizacyjnym z uwzględnieniem potrzeb poszczególnych rodzajów broni. Skład komisji daje nam rękojmę, że praca pójdzie w należytym kierunku i będzie owocną. Do komisji należą: Przewodniczący-Gen. A. Kędzierski (D-ca Dywizji), członkowie: Ppłk. Dr. Wł. Osmólski (D-ca Baonu Wojskowej Szkoły Sanitarnej), Ppłk. W. Sikorski (Komendant Centralnej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów; referent), Personel instruktorski z Centralnej Szk. Wojskowej Gimn. i Sp., Mjr. Szt. Gen. Piórecki (Oddz. III Sztabu Generalnego), Przedstawiciele poszczególnych rodzajów broni, oraz Prof. Uniw, E. Piasecki. (Kur. Pozn.)

Państwowy Kurs Wychowania Fizycznego w bieżącym roku szk. otwarto tylko w Warszawie*). Ze stu kilkudziesięciu złożonych podań przyjęto na kurs osób 84 (42 mężczyzn i 42 kobiety), w tej liczbie urlopowanych nauczycieli szkół powszechnych 32, urlopowanych studentów uniwersytetu 30, nauczycieli szkół średnich 8, z samą maturą szkoły średniej lub seminarjalną 14.

Zajęcia na kursie rozłożono tak, ażeby przeciążenia nie było, jakkolwiek całkowity program obejmuje pracę od 9 g. zrana do 8 g. wieczorem. Należą doń, prócz wykładów teoretycznych, gimnastyka, wyszkolenie wojskowe, gry ruchowe i sportowe, pląsy, plastyka i tańce narodowe, wreszcie hospitacje gimnastyki szkolnej. Słuchacze przyjezdni zakwaterowani są, dzięki uprzejmości władz wojskowych, w „czworoboku artyleryjskim". W obecnej chwili na kursie pracuje w dziedzinie teorji 10 wykładowców, zajęcia praktyczne prowadzi 8 instruktorów.

— **Wychowanie fizyczne w prasie polskiej.** „Polska Gazeta Lekarska" utworzyła specjalny dział higjeny i wychowania fizycznego z punktu widzenia fizjologji i patologji, prosząc lekarzy, pracujących w tych dziedzinach, o artykuły oryginalne i sprawozdania z prasy zagranicznej.

„Przegląd Sportowy" wzbogacił swą treść stałą rubryką „Wychowanie fizyczne szkolne", prosząc pedagogów o jej zasilanie.

---

*) Wobec redukcji kursów w Krakowie, Lwowie i Poznaniu — patrz Nr. poprzedni „W. F.".

Na podstawie układu Ministerjum Spraw Wojskowych ze „Stadjonem", wychowanie fizyczne w armji i przysposobienie wojskowe uzyskały w każdym numerze tego tygodnika pokaźne miejsce, którem rozporządzają odnośne Wydziały tegoż Ministerjum.

„Kurjer Poznański" wprowadził pożądaną innowację w postaci rubryki tygodniowej p. t. „Kultura fizyczna". Kierownik tego działu, zasłużony pracownik sokoli red. T. Powidzki, wszedł z redakcją „Wychowania Fizycznego" w układ, mocą którego interesujące ogół notatki i mniejsze artykuły, przygotowane dla naszego czasopisma, pojawiają się najpierw w „Kurjerze Poznańskim".

— **Czasopisma zagraniczne** coraz więcej interesują się pracą Polski na polu higjeny szkolnej i wychowania fizycznego. Miesięcznik francuski „La Médecine Scolaire" i belgijski „Revue de l'Education Physique" zamieściły szereg wiadomości z Polski, czerpanych głównie z francuskich „résumés" naszego czasopisma. Prócz tego „La Médecine Scolaire" ogłosiła dwa artykuły d-ra St. Kopczyńskiego i jeden d-ra L. Regmunt-Sobieszczańskiego z Warszawy. Ostatni zeszyt „Revue d'Ethnographie" (Paryż) przynosi nam też pracę prof. E. Piaseckiego z dziedziny jego badań nad genezą ćwiczeń cielesnych, p. t. „Jeu, rite, chanson".

— **Statystyka wychowawców fizycznych** w Polsce, jak nam donosi naczelnik Wydziału Higjeny Szkolnej Ministerjum Oświecenia, dr. St. Kopczyński, uległa w czasach ostatnich poprawie. Dotąd mieliśmy do rozporządzenia tylko liczby ogłoszone przez tegoż d-ra K. przy sposobności Międzynarodowego Zjazdu Nauczycieli Szkół Średnich w Warszawie (sierpień r. ub.), według których zaledwie 19% naszych szkół średnich i seminarjów nauczycielskich posiadało wychowawców fizycznych kwalifikowanych. Były to dane z r. szk. 1922/23. Najświeższe obliczenia urzędowe, biorące za podstawę stan z r. 1924/25, wykazują już 67% szkół państwowych wymienionego typu, posiadających siły kwalifikowane. Szkoda, że cyfra ta nie bierze pod uwagę bardzo licznych szkół prywatnych, wskutek czego porównanie z wymienionym stanem w r. 1922/23 (dotyczącym ogółu szkół śr. i sem. n.), nie da się przeprowadzić. Nadto nie uwzględniono też Okręgu lwowskiego. Danych tych, o ile nam wiadomo, nie opublikowano jeszcze nigdzie, gdyż wymagają uzupełnień. Przyjmujemy je z zadowoleniem do wiadomości, nie przyznajemy jednak, aby one miały choćby ex post usprawiedliwiać redukcję Państw. Kursów Wychowania Fizycznego, dokonaną ubiegłego lata.

— **Nowe skocznie narciarskie w Polsce.** Oddawna już snuto projekty zbudowania wielkiej o europejskiej sławie skoczni. Projekty te zrealizowano w tym roku. Wybrano Zakopane jako najstarszą i najbardziej wszechstronną bazę narciarstwa. Dzięki inicjatywie Tow. „Park Sportowy" oraz S. N. P. T. T. przy wybitnym współudziale wojskowości — dzieło jest już na ukończeniu. Według planów inż. Lindstroema, twórcy skoczni w Chamonix, na szerokim wyrębie leśnym na Krokwi, tuż obok Zakopanego, powstała skocznia imponująca rozmiarami. Trzy starty pozwalają na stopniowanie skoków i udział skoczków różnej klasy. Nową skocznię narciarską wybudowano też we Wilnie. Jest ona cokolwiek mniejsza od zakopiańskiej w Jaworzynce. Mamy więc nowy ośrodek narciarski, który ze względu na odległość naszych prawdziwych gór stanie się punktem zbornym narciarstwa dla całej północnej Polski. (Stadjon).

— **Sodalicje Marjańskie a alkoholizm.** W lipcu ub. roku obradował we Lwowie VI Zjazd Związku Sodalicyj Marjańskich uczniów szkół średnich i uchwalił rezolucję zaproponowaną przez sekcję dla spraw samoobrony moralnej:

„Zjazd zaleca wszystkim sodalicjom powstrzymanie się od alkoholu; celem podjęcia walki z jego używaniem, każda sodalicja powinna zakładać kółka zupełnej abstynencji, któreby jednak wpływ swój rozszerzały na cały zakład. Pomocą w tej walce powinien być wspólny statut dla wszystkich kółek."

Miejmy nadzieję, że obok harcerstwa także sodalicje doprowadzą członków swych do życia bez alkoholowej zgubnej podniety.

— **Kto w Polsce grywa w palanta?** Rozpanoszony u nas snobizm zagraża resztkom pięknych tradycyj narodowych, do których, obok tańców, należą staropolskie gry ruchowe. O ile zdołaliśmy zauważyć, snobizm ten opanował już w znacznej mierze nasze szkoły, z których minimalna ilość uprawia palanta. Ze zrzeszeń, najchlubniej zaznacza się natomiast działalność Zjednoczenia Stowarzyszeń Młodzieży, gdzie (za sprawą X. Wal. Adamskiego z Poznania) od szeregu lat pilnie uprawia się palanta polskiego. Nadto, na Śląsku jest około 80 klubów sportowych, przeważnie wiejskich, grywających palanta (coprawda, niemieckiego) i połączonych w Związek Palantowy. Świeżo zawiązała się Sekcja palantowa Ak. Związku Sportowego w Poznaniu.

— **Krytyka sportu we Francji.** Baron Piotr de Coubertin, senjor bodaj bojowników idei sportowej, zabrał głos na łamach „Revue de Paris", by stwierdzić tam popełnione błędy i rzucić pytanie, czy nie nazbyt przepomniano w sporcie o starej maksymie: „mens sana in corpore sano". Tezę analogiczną niemal wysuwa ponownie w tem samem piśmie p. Hébert, jeden z wybitniejszych znawców sprawy wychowania fizycznego, zarzucając sportowi wogóle, części niezbędnej wychowania fizycznego, iż zapomniał o stronie wychowawczej właśnie, cały wysiłek kierując na produkowanie „championów" raczej, lecz nie ludzi. Zapomina się przytem, zdaniem p. Héberta, o umiarze, pożytku i altruiźmie, jakie stanowićby winny podwalinę dobrze pojętego wychowania fizycznego.

Sport obecny we Francji pomija więc zasadę umiaru, dążąc do specjalizacji indywiduów; zarzut ten odnosi się i do armji, która od chwili zawieszenia broni poczęła szerzyć w swych szeregach idee i ćwiczenia sportowe. W obrębie pułków nadano pewne uprzywilejowania żołnierzom, uprawiającym sporty, stworzono centra wychowania fizycznego, których oficerowie i podoficerowie stali się istnymi komiwojażerami sportów. Było to, zdaniem p. Héberta, błędem. Bo jakież osiągnięto wyniki? W szeregi wojska wprowadzono sport taki, jaki istnieje w społeczeństwie cywilnem, wraz ze zwyczajami klubów cywilnych. Propaganda sportu w wojsku nie pociągnęła nikogo z pośród tych, którzy sportu przedtem nie uprawiali; miłośnicy zaś, przeodziawszy się w mundur, ćwiczą się nadal w sporcie, sport ich jednak nic nie ma wspólnego z ich wyćwiczeniem wojskowem.

Jest to więc błąd zasadniczy wojska w dziedzinie spraw sportowych — podkreśla p. Hébert. Sport wprowadzony został do szeregów w sposób mechaniczny i brutalny: organizuje się jednocześnie „football" i ćwiczy się żołnierza wojskowo. A powinnoby się do szkolenia wojskowego wprowadzać zdrowe koncepcje sportów. Gesty walczącego żołnierza mogłyby być ćwiczone sportowo w czasie szkolenia, którego zasadą przecież jest zawsze konieczność stosowania wszelkich ćwiczeń w celu ściśle określonym obrony kraju. (Polska Zbrojna).

— **Higjenistki szkolne w Poznaniu** zaprowadzono (jak nam donosi Wydział Zdrowia Publicznego Magistratu) z początkiem listopada ub. r. Obecnie czynne są dwie, pracując w szkołach wydziałowych i powszechnych; niebawem zaangażowaną zostanie trzecia, tak, że i szkoły nowo do m. Poznania przyłączonych gmin uzyskają, obok lekarza szkolnego, również i opiekę higjenistki.

Resumés des principaux articles et communiqués.

Prof. E. Piasecki. **Education physique en Pologne avant les partages.** Du moment de leur apparition parmi les nations chrétiennes (au milieu du X-e siècle), les Polonais combinent leur héritage d'une race guerrière, éprise des rondes et des danses, amie des bains à vapeur — aux moeurs de l'Occident (tournois, fêtes de tireurs, etc.). En outre, ils s'adonnaient d'autant plus aux exercices du corps que les conditions plus primitives du pays l'exigeaient. Du reste, c'était l'organisation militaire, basée en grande partie sur la levée en masse, qui agissait dans le même sens. Ces exercices ne tardèrent pas de pénétrer dans l'école, malgré les défenses partielles des autorités scolaires. La balle au camp et la canne sont les ébats les plus favoris de l'écolier et de l'étudiant polonais du XV—XVIII siècle.

Au commencement même du XVI-e siècle, apparait le premier traité pédagogique, offrant beaucoup de place à l'éducation physique. Il est bien vite suivi par toute l'élite d'écrivains du XVI-e et XVII-e siècle, y compris deux médecins. Malgré tout cela, l'école ne s'occupe pas de cette partie de l'éducation, surtout aux XVII et XVIII siècles, quand elle devient trop exclusivement le domaine des Jésuites.

Un changement décisif survient (1740) grâce au Piariste S. Konarski, le premier qui place, dans son Collège, officiellement l'éducation physique à côté des deux autres parties de l'éducation. Cette réforme est suivie par l'époque de la Commission d'Education Nationale (1773—1794), premier Ministère d'Instruction Publique du monde. Elle organise et administre toutes les écoles du pays entier, en y introduisant, entr' autres, l'enseignement de l'hygiène et des exercices physiques quotidiens et obligatoires. Si la Pologne a subi la domination étrangère de 150 ans sans perdre l'indépendance de son âme nationale, c'est, en grande partie, la conséquence de cette éducation incomparable.

Dr. W. Missiuro. **L'Institut Supérieur Militaire d' Education Physique à Bruxelles.** L'auteur nous donne ses impressions d'un voyage d'études, sous le rapport du contrôle physiologique des méthodes du travail. Ce qu'il trouve excellent dans le laboratoire dudit Institut (dirigé par le Dr. Govaerts), ce sont d'abord les méthodes d'investigation tout-à-fait modernes, influencées, en partie, par la science américaine. Puis, il y a la multiplicité des mensurations et d'épreuves qui rend l'examen morphologique et physiologique des sujets très complet. La plupart des élèves restent dans l'Institut pendant 2 — 3 années, si bien que l'étude de l'influence de l'entraînement peut devenir bien approfondie. Enfin, c'est la relation intime entre le laboratoire, le gymnase et le stade, chaque conclusion fondée sur les mensurations et épreuves aboutissant à son application pratique.

Le Lt.-Col. W. Sikorski. **Les exercices de réaction dans l'éducation physique.** L'auteur a observé que les écoliers et les recrues répondent souvent trop lentement aux signaux visuels. Ces signaux constituent, pourtant, un phénomène fréquent dans la vie journalière, ainsi qu'un moyen de communication indispensable sur le champ de bataille moderne. De là il conclut qu'on doit introduire, parmi les exercices corporels quotidiens, des courts épisodes d',,exercices de réaction". Ils consistent dans la démonstration brusque d'un disque dont la couleur (rouge, jaune, bleue ou verte), d'après une convention préalable, doit faire exécuter, á la totalité des élèves ou bien à un groupe d'eux, un mouvement déterminé. A condition d'une application rationnelle, ces exercices semblent être appelés à rendre un service signalé, comme complément des leçons de gymnastique.

Un Conseil Supérieur d'Education Physique et de Préparation Militaire a été formé à Varsovie, ainsi que des Comités Régionaux dans les villes de province. Sous la présidence du Ministre de l'Instruction Publique, ce Conseil est appelé à donner son opinion dans toutes les questions importantes qui relèvent de sa compétence. On se souviendra que la Pologne a eu déjà un Conseil de ce genre (1920 — 22) qui, malheureusement, n'a pas pu survivre à la suppression (motivée par des considérations budgétaires) du Ministère de la Santé Publique, auquel il était attaché.

Czcionkami drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.